Entre Miçangas e Paçocas

A autobiografia não autorizada de uma pessoa aleatória.

Tiago Malta

Entre miçangas e paçocas

A autobiografia não autorizada de uma pessoa aleatória.

Tiago Malta

Índice:

Prefacio

Nunca entendi direito a função do prefácio e não vai ser agora que vou aprender. Penso nele como um spoiler ou como um trailer. Acho desnecessária a magnitude que dão aos spoilers, enquanto os trailers são irritantes... afinal, qual é o problema de ler um livro ou ver um filme sem saber do que se trata? O que posso garantir é o que está na capa, ele é super aleatório e exemplifico com esse prefacio, que não chega a lugar nenhum. Isso não é uma piada, mas vocês têm o direito de achar graça. Por hora, é só isso.

Capitulo 1 – E Algo Aconteceu

Isto não é um livro de psicologia, tão pouco um livro de poesia, não é um manual de autoajuda e muito menos um método de hacklife. Se fosse uma autobiografia, não seria autorizada. Não existe um ponto linear para se seguir e acho que no final não terá conclusão alguma. Por isso, caso você perca seu tempo com as próximas linhas, não se ofenda e não leve tudo tão a sério, pois eu avisei que não é pra fazer sentido é apenas uma catarse, as vezes uma catarse pode não levar a lugar algum e se eu não levo a sério minha própria vida e minhas angustias, quem é você para levar?

Eu espero que se algum dia minha vida virar um filme, ele esteja classificado como uma comédia baseada em fatos reais. Sugiro o título "Nasceu para dar errado, e daí? ". Não é que minha vida seja um erro, longe disso, mas são tantas coisas que vão dando errado ao longo da jornada que só por muito esforço e alguma sorte que conseguimos que faça acontecer, por isso: E daí se foi feito para dar errado? Vou fazer o possível para que dê certo do mesmo jeito. Também não estou tentando me tornar alguém importante, só estou focado em fazer coisas importantes, mas se realmente isso ficar relevante e vá se tornar um filme, sei lá... e se for para escolher alguém para me interpretar nas telinhas, que seja o Caio Blat, e se não entendeu as últimas duas frases, volte ao primeiro parágrafo. Mas seria legal se no final de tudo o Lucas tivesse algum orgulho de quem eu fui.

Eu sou um cara com muitos sonhos e pouco tempo para executá-los, não acredito em reencarnação, logo, só tenho essa chance de realizá-los, apesar do

cansaço da carcaça, a descrença de dar certo, eu estou sempre pronto para dar uma volta de 180 graus e fazer mais e mais uma vez. E é um dos motivos para geralmente eu nunca parar de produzir, seja escrevendo, musicando, pesquisando, produzindo conteúdos afins e etc. Tem um nome patológico para isso, ansiedade de alta performance. Por enquanto vou utilizá-la a meu favor, ou você não sabia que dava para usar suas desvantagens como vantagens? E se você é da turminha que não sabia, acho que você deveria ter jogado GURPS na adolescência (ou jogar amanhã). Por isso, enquanto eu não cair exausto vou usar essa ansiedade específica como uma espécie de um mini superpoder.

A minha missão é somar ao universo, pode parecer muito para uns, ou pode parecer pouco para outros como se fosse um poeminha de mesa de bar, mas tudo se resume a somar, nosso córtex funciona apenas por adição, e este cálculo cósmico é simples, não tem um começo e tão pouco não tem um fim, a matemática é universal e suas regras existem independente de nós. Por isso escolhi uma das operações aritméticas e tento segui-la, acho graça e muito vezes me magoo quando me classificam como mal, desculpe, mas não estou aqui para ficar em destaque num pedestal, sou apenas mais um anônimo ajudando alguém atravessar a rua, não tem selfie, não tem texto sobre o ato, não tem medalha, é simplesmente somar. A matemática não precisa de holofotação, apenas de ação.

Mas claro que essa missão poderia mudar, pois pessoas podem mudar e reconfigurar o motivo de estarem aqui. Só que essa mudança só existe dentro da esfera do querer. Ou seja, as pessoas podem mudar a sua missão (às vezes). Quando querem, pessoas podem fazer mais, podem fazer diferente. Missões podem ser cíclicas e por isso, foque mais nos missionários do que em suas missões, isso é só detalhe para ficar mais fácil a compreensão, mas discordo quando desassociam a obra do seu criador, não dá pra ser fã de cuzão só por causa de obra linda, ainda sim é um otário e vou ignorar tudo dele por completo.

Atualmente estou em busca de saúde, uma mesada eterna e continuar a jornada. Meu cuidar da saúde consiste em rezar (às vezes pela manhã), me alimentar corretamente, fumar menos, meditar, caminhar, praticar Muay Thai (quando o corpo permite) e gastar menos tempo no celular. A mesada eterna, ainda é um projeto futuro de renda passiva, mas consiste em estudar educação financeira e pôr em prática, até conseguir produzir uma renda passiva. Já a jornada é a própria psicologia e trabalhar com ela de um jeito que consiga dormir em paz, afinal, já trabalho com ela, mas ainda não está me dando paz financeira, cada mês se tornou um desafio para sobreviver.

Ser menos negativo e ter menos hábitos negativos, ok, eu já entendi que muitas vezes não sou eu que está no controle da situação, corrigindo, nunca estamos no controle da situação, logo, não é inteligente punir seu corpo por qualquer coisa que fuja deste controle. Não estou falando de forças invisíveis, estou só falando de hábitos, histórico de vida, meio social, condições climáticas, contexto sócio histórico

e por aí adiante... A ilusão da liberdade é uma merda, e é angustiante quando tentamos colocar em prática algo que de fato nem existe. Por isso, pegue leve com o fracasso.

Eu me considerava uma pessoa camaleônica, mas acho que deixei de ser, acontece.... Às vezes até tento ser esse antigo camaleão, mas ele é impossível e acho que isso é bom, pois no presente momento tenho sonhos bem mais definidos e tangíveis, que estão sendo realizados aos poucos, e durante essa jornada novos sonhos são acrescentados, como uma escada de desejos e metas que são gradativamente alcançadas. É uma visão gamificada, mas a vida é um jogo, sem reset e nem continue.

Para dar embasamento em sua jornada, não esqueça de avaliar o que você lê, e inclua tudo que está na estante, de HQs até apostilas de investimentos financeiro passando pelos clássicos, blog de fofocas, bulas de remédios e tudo mais que você “gasta” algum tempo imerso, qualquer texto pode contribuir para encontrar sua missão e descobrir quais mudanças são necessárias para o seu propósito, logo, não sei se existe uma leitura ruim, pois até nas ruins dá para se tirar algum proveito de não repetir tais gafes literárias, apenas gaste algum tempo lendo de tudo e assimilando um pouco de conhecimento.

Outro ponto importante é estar conectado com a pessoa amada, pois o amar é uma multiferramenta que tem dentre as funções mobilizar e desenvolver mudanças. Além de ser uma ótima missão. Coma salpicão com a pessoa amada, faça as pazes e faça sexo. Também não esqueça de sair com ela (e) para almoçar, lanchar, jantar e beber. E tente não se frustrar se a comida não tiver nota 10, acontece, às vezes a nota é 8,3 ou até uma nota menor. A refeição é apenas uma ponte, o que importa é quem está do outro lado da mesa experienciando com você e se entender isso, até o salgado da esquina pode ser um banquete.

Dias difíceis também podem ser dias bons, se ainda estamos de pé (mesmo que não seja de forma literal). Mas se você conseguiu findar o dia, acho que já existe algum lucro, só corre amanhã atrás do prejuízo. Por isso, mesmo que o seu jogo esteja no modo hard, tire o melhor proveito disso. Já dizia Carpinejar "isso é uma dança das cadeiras", então aceite, siga em frente e ressignifique seus dias difíceis pois não tarda para voltar ao modo easy, para conseguir mudar de fase... assim espero. Vale deixar claro que não estou tentando ser positivo, não tenho vocação para isso. Ah, e desses dias ruins tente tirar uma lição, só lembre que as vezes não tem lição alguma e não há nada para ser aprendido. Outros dias é apenas Game Over, literalmente dependo de suas crenças ou reinicie o game, caso você acredite nessa possibilidade. Na minha nada humilde opinião, o jogo só tem uma vida, sem continue ou botão de salvar (nem reset); também só temos uma única ficha como um fliperama na rodoviária no final da noite já fechando as portas, parece muita pressão? Bem-vindo ao meu mundo.

Capitulo 2 – Nasceu para dar errado, e daí?

Mudando um pouco de assunto e falando sobre a sorte, ela tem melhorado à medida que a vida está passando. Eu acho que conforme a vida passa, a sabedoria que vamos adquirindo contribui para conseguimos não dar tantas vantagens para o azar. Ou seja, não é que a sorte e o azar existem de fato, ela está ligada em como você consegue perceber e receber as oportunidades que estão ao seu redor, ao mesmo tempo que consegue desviar das armadilhas e isso só é possível em um processo enquanto vamos adquirindo XP (pontos de experiência). As oportunidades estão aí, tanto as boas, quanto as ruins e tudo é uma questão de escolha. Caso não esteja familiarizado no conceito de aquisição de XP, aconselho que joguem o RPG Dungeons & Dragons.

Eu gosto de qualquer tipo de música; só não me ofenda me chamando de eclético. Isso é uma falácia. Afinal, apesar de ouvir um monte de coisas diferentes, eu não tenho uma banda preferida de viking metal ou de sertanejo universitário, por exemplo. Uma paixão musical à parte, são os tambores taikos, estudei por um tempo (acho que em 2005) na Associação Nikkei do Rio de Janeiro em Cosme Velho, aos sábados à tarde, mas chegou um dia que ficou longe ter de ir até lá, não me lembro se foi após quebrar a perna ou quando fui expulso de casa e virei adulto, só espero que um dia eu volte a conseguir tocar. Eles estão entre as 3 maiores experiências de tocar em conjunto: Núcleo de Música Experimental (na Escola de Música Villa Lobos), GRES Sereno de Campo Grande e Rio Nikkei Taiko.

Músicas para refletir: Isto é Olho Seco (Olho Seco)

"Vai meu sentir a garra,
De toda essa energia,
De poder arrancar,
O seu próprio olho"

Falando ainda de música ouçam Babylon By Gus – Vol. II: No Princípio Era O Verbo do Black Alien, Santo Amaro do Oruã (que para mim é a terceira ou quarta melhor música de todos os tempos) e o primeiro disco do Scatolove. Depois disso talvez eu converse sobre som com você. E vá sempre às apresentações ao vivo, quando o mundo permitir. Principalmente das bandas autorais e principalmente das novas bandas autorais da sua região.

Músicas para refletir: Amor (Secos e Molhados)

"Leve, como leve pluma
Muito leve, leve pousa.
Na simples e suave coisa
Suave coisa nenhuma"

Efeitos sonoros favoritos: Delay, Mute (o silêncio) e o fuzzy, ou seja, o ruído. Não sei se precisaria explicar por qual motivo tem um parágrafo dedicado a isso. Mas caso experimentem brincar com cada um deles, talvez entendam qual o sentido deste parágrafo. O Delay está presente nos DUBs, fazendo aquele som espacial muito bom para viajar, o fuzzy é bom para tirar aquela raiva da cabeça e está no punk, no noise, nas meninas superpoderosas e até em livros de psicanálise. E o silêncio é bom para meditar, recomendo que ouça a música 4'33 de John Cage, só não se acostume com o silêncio para meditar, a meditação deve ser feita em qualquer tipo de ambiente.

Músicas para refletir: Conselho (Almir Guineto).

"Deixe de lado esse baixo astral,
Erga a cabeça enfrente o mal,
Que agindo assim será vital
Para o seu coração. "

Outras músicas para ouvir e me conhecer um pouco melhor: Pantanal (a melhor música de todos os tempos) COJAA (descanse em paz mané), Baiana System (retrofoguetes subindo que nem a porra), DJ Cabide (pois só ele sampleia com o pé), Drumagick (o nosso Drum Bass ainda é o melhor do mundo), Novos Baianos (eu sou um moleque do Brasil) e Balla e Os Cristais (a última coisa genial que eu escutei).

Se fosse para trocar de lugar com alguém um dia seria com o Norman Quentin Cook (o Fatboy Slim) ou com o Terry Crews, mas no fundo, é melhor não, está bom do jeito que está, mas é que eles me parecem ser geniais e terem vidas incríveis, mas na minha prática aprendi que as histórias não são tão assim, uma Brastemp, como aparentam ser, até por que até uma Brastemp escangalha depois de um tempo, e até que minha vida é incrívelzinha dentro de suas possibilidades, só não me acho nada genial, e espero também não me tornar um. Ser genial a longo prazo me parece um saco, então como falei, deixa como está.

Normalmente os dias não são normais e estáticos, por mais que pareçam, é um pouco improvável, pois são diversas variáveis que se alternam, seja pensando em constelações, ou nas constante manutenção de células no nosso corpo e até a movimentação da fauna e flora local (mesmo morando na cidade ela existe), então esse marasmo que você está sentindo tem mais a ver com a sua falta de percepção (e velhice mal aproveitada), do que realmente repetição dos fatos, o clima, as plantas e até a bolsa de valores estão por aí para provar o que estou falando, então se você está achando tudo muito normal e isso te incomoda, mexa-se mais e pare de olhar tanto para o próprio umbigo. Como já dizia Antônio Calmon: Dias Melhores Virão!

E por falar em velhice, e caso se sinta muito jovem e se incomode de se sentir assim, o processo de envelhecimento começa na verdade aos 20, no máximo aos 30 anos e o processo de maturação começa a partir do momento que existimos. Depois não paramos de mudar, até depois da morte. Mas voltando ao problema dos dias iguais, dois dias chuvosos não são os mesmos dias; é só pensar em Heráclito, só que de cabeça para baixo. E por falar nos 30 anos... não esqueça que a vida começa neles, o foda é que nos meus piores dias, parece até que ela acaba aos 40.

Minha inspiração maior neste dinamismo é a psicologia, seja estudando, atendo, fazendo relatório, fazendo minhas postagens, conversando com colegas de profissão e conhecendo a trajetória de outros psicólogos. Psicologia é a minha mola mobilizadora para que eu não precise ver o normal como normal e o mundo de forma estática. Por mais que a música seja minha paixão, a psicologia é o meu Norte e foi conversando com um paciente que entendi isso, entender sobre o propósito.

Por essas e por outras que eu quero ser um puta psicólogo quando eu crescer. Um psicólogo classe A; um que viva só da psicologia, ou simplesmente eu mesmo em evolução. Mas preciso ter um pouco mais de clientes (não muitos), só o suficiente para largar outras fontes que me tiram o foco e muitas vezes me deprimem. Plano básico, humilde e possível: quero ser o melhor psicólogo do mundo, não para estar nas capas das revistas, sendo ovacionado, mas que meu cliente sinta isso, que ao estar comigo, sinta que nunca tenha sido atendido tão bem quanto foi atendido naquele instante. Como falei o plano é básico, ser o melhor do mundo, para meus pacientes e ajudá-los nos processos deles, mas dispenso os holofotes, só quero as contas pagas sem desespero.

As pessoas mais importantes na minha vida são o Lucas e a Vanessa. Nosso filho é o que tenho de mais valioso na minha vida. Mas tento não criar expectativas em relação ao seu futuro. Espero que ele tente ser tudo que quiser e que possa ser tudo que ele quiser. Meu desejo é só que ele seja feliz, e que nunca esqueça de se divertir, não importa onde esteja.

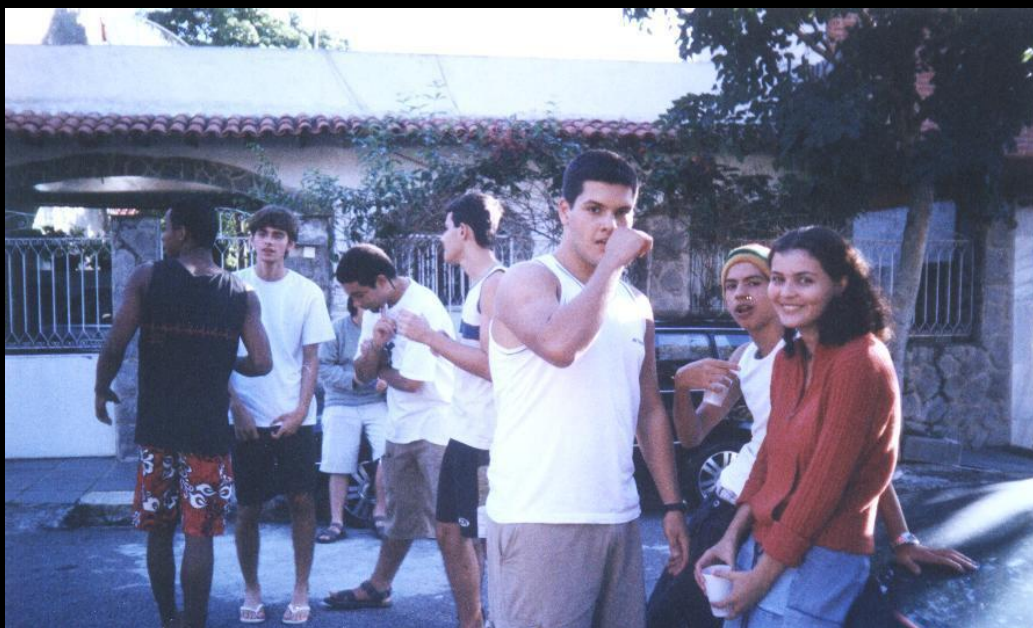
Falando em viver... as configurações de como eu vivo, com as pessoas que eu vivo, elas mudam um pouco ao longo do tempo, mas o que não muda mesmo é que é a patroa que eu quero ao meu lado, meu filho por enquanto ao meu lado (ele vai crescer e bater as asas), gosto de ter bichos por perto (vertebrados e invertebrados) e plantas (comestíveis, fitoterápicas, com outras utilidades energéticas e até simplesmente ornamentais).

Estou vivendo um processo para me desfazer das coisas, tenho quase um quarto inteiro de tranqueiras, já melhorei muito do que eu era e o que trouxe de herança, mas ainda posso melhorar mais, já consegui me desfazer do cobertor verde e da caneca de natal e cada dia estou conseguindo me tornar um pouco mais minimalista. Aquela caneca eu tinha uma relação de amor e dor com ela, era minha caneca de beber mate desde criança, mas a caixa que a caneca veio, foi o motivo para minha mãe queimar meu Castelo de Grayskull, ironias à parte, essa caneca era muito pesada, mas eu não conseguia soltar ela por nada durante uma parte da minha jornada.

Perca (ou ganhe) peso, perca (ou ganhe) tempo. Esses são dois exemplos apenas para demonstrar, porém, pode pensar em outras coisas que você precisa ganhar ou perder, e são coisas que outras pessoas precisam perder ou ganhar, pois a realidade de uns é a fantasia de outros, mas o que é certo é que alguns atributos da sua ficha de personagem podem ser descartados e outros podem (ou precisam) ser acrescentados. Exemplificando com esses dois itens em quatro possibilidades e todas são válidas de acordo com a singularidade de cada um: Ganhe peso e perca tempo. Ou perca tempo e ganhe peso. Ou ganhe peso e ganhe tempo. Ou perca peso e perca tempo, agora é com você organizar o que precisa ganhar ou perder.

Aproveitando o conceito de ficha de personagens, não esqueça que além de atributos temos nossos objetos cativos e talvez eu esteja sendo materialista, mas adoro o conceito de E.D.C. (Everyday carry). Aqui apresento alguns destes itens: minha jaqueta (as vezes o corta vento), uma mochila estilo sacola que ganhei no dia dos pais, minha pulseira de paracord e o smartwatch. Outros itens (assim como os atributos) precisam ser descartados para dar espaço para itens novos, não é ser consumista, muito menos ser totalmente minimalista, a questão é que você não precisa de tantas coisas assim para ser pleno, e itens podem ser substituídos quando não servirem mais para você ou se trouxerem lembranças ruins.

E por falar em lembranças ruins eu gostaria de esquecer um muro pixado na Rua Joventino Fonseca, também queria esquecer de dezembro de 2017 e algumas falhas minhas no início do relacionamento com a Vanessa, ou que pelo menos que estas lembranças fizessem algum sentido para que agora eu me torne uma pessoa melhor para mim mesmo, mas muitas vezes esses pensamentos só me arrastam para um buraco bem fundo escuro e vazio. Nesse buraco, não tem nada, não aprendo nada, e muitas vezes me causa angústia e ansiedade quando me encontro por lá, só enxergo minhas sombras.

Capitulo 3 – A realidade de uns é a fantasia de outros

Os destinos futuros que pretendo viajar são: Amazônia, Argentina, Pantanal, Pernambuco e Peru. Mas se fosse para ir amanhã, eu gostaria de voltar a São Paulo mais uma vez. Outro lugar que deveria revisitar é Cartagena, onde foi minha lua de mel em 2019. Algumas coisas faltaram nela e precisava refazê-la para se tornar perfeita em essência.

Lugar imaginário para morar: Xambudo Essa peça de teatro me persegue desde a faculdade, e acho que o texto é do Aderbal Freire Filho, porém não consta no Wikipédia. Mas o que importa nessa reflexão é que às vezes o único lugar que acho que eu caibo e seria aceito é dentro de uma cidade que nem existe, e só existe numa peça de teatro. É como a música “monstro” do Supercombo.

Também queria ser imaginário
Aparecer só quando apropriado
Não medir minhas palavras
Também queria ser imaginário
Sumir quando estiver dando tudo errado
Sem pesar na consciência

Entre o Rio de Janeiro e São Paulo, ficaria com os dois e isso não muda o fato de eu estar de saco cheio do Rio de Janeiro, e em São Paulo eu não sei quanto tempo que conseguiria permanecer. Mas não queria mais morar aqui no Rio, essa cidade é de mentira e as oportunidades não moram aqui, eu quero ir o mais longe possível,

chegar até Camaçari, mas a Marcinha fala que não está mais legal como era antes, logo, só me resta o Japão para morar, também tenho pensando em Balneário de Camboriú,

Viagens inesquecíveis Paraty (Flip), Goiânia (Bonito e congresso da UNE), Foz do Iguaçu (as cataratas), São Paulo (mil vezes), Camaçari (pessoas), Cartagena (lua de mel).

Comidas para viagem: Bolinho de Bacalhau, cachorro-quente prensado, churros e coxinha.

Comidas para fazer em casa: Ovo cozido com couve ou batata-doce, linguiça, pão de alho e miojão.

Se fosse para indicar alguns livros para ter na sua cabeceira, eu recomendaria A Arte de Viver para as novas gerações (Raoul Vaneigem), Cauda Longa (Chris Anderson), Gen Pés Descalços (Keiji Nakazawa), Groucho-Marxismo (Bob Black), Manual de Aquisição Ferengi e Roube Como um Artista (Austin Kleon). Não esqueça dos melhores que são o Discurso do Método (Descartes), Ilusões (Richard Bach), O Pequeno Príncipe (Antoine de Saint-Exupéry), o Profeta (Gibran), TAZ (Hakim Bey), mas não sigam esta ordem.

Muitos livros falam sobre liderança e que todos podemos ser líderes e que lendo o livro x ou y você irá ser um líder melhor, balela! Liderança ou seguir o líder é uma questão de ocasião, todos somos líderes em algum momento da vida e não precisa de um livro pra te ensinar isso, esse dom tem a ver com experiência e oportunidades. Por isso, respeite e siga o líder, mas aguarde sua vez na fila, pois isso é uma dança das cadeiras (já dizia Carpinejar). E quando chegar à sua vez, respeite seus seguidores, eles não são seus servos, tão pouco seus escravos, eles apenas estão seguindo o fluxo que você está gerando.

Quando eu era criança eu sonhava ser um dos Karas do livro de Pedro Bandeira, e às vezes o Menino Maluquinho do Ziraldo, hoje em dia, eu queria ser o Richard Bach do livro Ilusões, voando em um planador entre campos e comendo pão de Panela. Ser um Kara é legal, mas não no mundo violento em que eles viviam, mas só queria que tivesse mais adrenalina na minha adolescência, e existe muito mais poesia em ser um piloto sem destino entre campos tendo tempo para refletir. E sobre ser o menino maluquinho, não deu para ser feliz naquela época, só dava para aguentar, que bom que passou...

Ainda falando sobre tranquilidade de um dia, mesmo que o sol esteja “no talo” ainda assim podemos ter um dia bom. Ultimamente tenho preferido mais os dias quentes do que os chuvosos ou frios, acho que estou aprendendo a ser carioca e aproveitar a existência do sol. Já dizia os Mutantes, tudo foi feito por ele. Mas só uma

vírgula aqui, já que finalmente aprendi a ser carioca, agora posso afirmar que posso ir embora daqui e ir para outro lugar o mais longe possível para aprender a ser outra coisa.

Em uma vida inteira temos tempo o suficiente para guardar muito rancor, a boa notícia é que o tempo que temos para guardá-los é diretamente proporcional ao tempo que temos para dissipá-los, ressignificá-los ou encontrar a melhor resolução possível para resolvê-los. E é muito fácil olhar para o outro e acreditar que o mesmo é muito rancoroso, afinal nossos rancores têm sempre uma justificativa dentro de nosso protagonismo, mas num olhar frio e imparcial ele não é mais nobre que o rancor dos amiguinhos. Por isso sugiro que respeite o rancor do amiguinho e trabalhe seus próprios rancores, se cada um cuidasse do seu próprio monstrinho, todos já estariam no lucro.

Se eu caio no suingue é pra me consolar,
É que essa vida não tá mole,
*Eu faço assim para me segura*r
(Pedro Luís)

Eu almejo mais tempo, fôlego, paz de espírito e um capital de reserva (seis meses de salário investido), hora buscando segurança e em seguida aventura, mas tem vezes que não busco nada disso. Porém ainda falando sobre o tempo, às vezes preciso tirar um tempo dele mesmo, pois a ansiedade de alta performance está sempre por aqui gritando no meu ouvido para eu me mexer. Mas geralmente consigo fazer tudo que está dentro do cronograma, só faltando me organizar mesmo para malhar sem parar por desculpas, ou quem sabe o dia deveria ter mais uma hora para conseguir encaixar isso.... Nessa divagação temporária colocaria também mais uma hora para jogar videogame. Talvez eu tenha que incluir esse último item como tarefa para me impedir de ignorá-lo, afinal, de vez em sempre da aquele aperto de algo faltando e geralmente o que vem à cabeça é videogame, jogos de tabuleiro e RPG.

Eu adoro o café da manhã, creio ser um dos momentos mais agradáveis do dia (pelo menos deveria ser) e com certeza o de maior potência (realmente deveria ser), pois é onde podemos expandir as possibilidades do dia que se seguirá já nas suas primeiras horas de existência. Por isso às vezes penso em montar algum negócio relacionado somente a café da manhã. Transformar prazer em trabalho e compartilhar tal experiência. Mas aí eu penso, se meu prazer virar trabalho. Que horas vou poder tomar um café da manhã de qualidade?

Também penso em montar um albergue (o banheiro executivo no centro do Rio não faz mais sentido). Mas isso é apenas uma resolução para o amanhã, e às vezes espero que ela não exista, outras vezes ela sempre existe e, às vezes, é até difícil saber se ela existe ou não. A metamorfose ambulante é sagrada e necessária, mas talvez seja perecível, e um dia eu vá largá-la. São muitos projetos para caberem

em uma única vida, e a vida, aos quarenta, ainda não se estabeleceu completamente. Então, com que cara começaria outro projeto, se os atuais ainda não se sustentam? Talvez a saída seja começar do zero.

Não sou a versão original de mim mesmo, sou sempre criatura remixada, em constante mudança, eterno processo de maturação, apesar de nem sempre ser perceptível para quem observa, mas eu sei como mudei, sei como meu pensamento mudou e até meu corpo, me sinto até menos doente do que em outras épocas. A dor de cabeça passou e tenho mais ânimo para acordar. Eu acho que a originalidade é uma falácia, e não anula o remix, e o remix não anula o original. E a minha direção seria tentar ser o mais analógico possível, muitas vezes a conectividade virtual é um saco e sinto que me sinto obrigado, até porque não dá pra se desconectar sozinho. No fundo, eu acho que o mundo precisava se desconectar, parece que não aprendemos nada na ficção científica, já estamos vivendo o futuro e já está escrito nos livros onde isso vai parar. Por mais que minha esperança de Trekker é que o mundo se torne uma jornada nas estrelas, Blade Runner, Idiocracia, Wall-e e Matrix, são muito mais tácitos, infelizmente.

E por falar em direção, eu não sei em qual trajeto minha vida está indo, mas creio que está rumando para o equilíbrio ou talvez para o alto e avante. Ainda falando em direção... odeio dirigir, odeio a ideia de ser obrigado a aprender a dirigir e muitas vezes não entendo essa pressão. Seria a mesma coisa do que obrigar a todos saberem a tocar teclado ou a cultivar batata doce, ambos eu sei, mas não ridicularizo alguém só porque não o faz, e nem fico falando para a pessoa “você deveria ter um teclado”, realmente eu lamento quem não sabe tocar um instrumento musical, mas não fico evangelizando os outros, ao contrário do que ocorre com os carros.

Eu já fui um experimento de Pop art que foi forjado no dadaísmo, mas hoje não passo de mais um gestaltista. Parece algo bobo, mas fazia todo sentido estudar Andy Warhol, e fazia todo sentido tentar fazer uma música calcada no dadaísmo e hoje faz todo sentido atuar baseado na ideia de ser um Gestalt-Terapeuta. Ou seja, se um dia o que falo parar de ser tão importante, não estou me contradizendo, apenas me metamorfoseando e pegando outra direção. Lembrei que já fui pirata e budista também, não que eu tenha deixado de ser, mas apenas deixei de evidenciá-los.

Um lar é qualquer lugar onde esteja meu filho e minha esposa (que são as pessoas que eu me sinto mais próximo), também é preciso que tenha água bem gelada, algum dinheiro (não esqueça de ter dinheiro trocado, uns 30 a 200 reais) e alguns itens que estão na minha mochila. Meu filho sempre me faz feliz e é sempre bom lembrar os projetos que já realizei com ele. Também é sempre bom amanhecer ao lado da minha esposa. Já morei em muitas casas depois que cresci, engraçado é que tenho saudade de quase todas, todas me trazem algo de muito bom e de saudades.

Promessas para serem realizadas: Não deixar de malhar, mesmo quando estiver puto, ou se tiver fumado, o saldo quase sempre é positivo; não deixar de ensaiar, não esqueça que isso te faz bem e não é desperdício de tempo, mas sim algo que te completa; passear com meu filho, pois estão sendo criado pontes infinitas entre nós, e ele é o que há de melhor em mim, ficar em silêncio o máximo possível, pois calado eu sou um sábio e ninguém precisa saber minha opinião, salvo quem paga por isso, ou está lendo esse texto. E quando amadurecer um pouco mais: parar de prometer tanto e deixar seguir o fluxo, crio muitas prisões nestes meus planos.

A falta de grana me incomoda muito e também quando perco agora e não consigo acordar mais cedo. Mas às vezes pareço ter mais do que deveria (ou mereceria) e também percebo que muitas vezes acordo antes de todos e aí parece que é mais ansiedade do que realmente necessidade. Já me incomodei do Lucas ficar longe de mim, mas já me acostumei com essa configuração, ou melhor dizendo, já entendi o contexto que ele está aqui para tentar conquistar o mundo e isso é foda. Mas sempre quando ele volta e fica perto de mim, faz mais sentido estar vivo.

Lucas e Macedo

Lucas é o meu Macedo
Mais cedo ou mais tarde
Ele vai brilhar no mundo
Mas esse papo de macaco
Não é tão fácil de entender.

Talvez pessoas feitas de papel e açúcar entendam.
Talvez velhos guerreiros que lutam pela sua paz entendam.
Talvez belas mulheres de cabelos roxos adornadas de caveiras entendam.
Talvez pessoas que levantam cedo e dormem tarde entendam.

Mas o fato simples inexorado desse poema escrito por um pobre e velho pai na beirola dos 40 é que:
O Lucas é meu Macedo.
E mesmo quando ele tiver de bater asas,
Igual ao Nikko indo para longe da Bruxa Malvada do Oeste,
Ele vai estar aqui, dentro de mim.

Tiago Malta - Rio de Janeiro, 09 de maio de 2019.

Capitulo 4 – Trabalhe seus próprios rancores

Comer kafta e praticar Muay Thai me confortam. A comida me transporta em um lugar acolhedor, fazendo eu lembrar do restaurante árabe que meu pai me levava quando criança lá na travessa dos poetas e ao restaurante Sírio Libanês que ia com minha família quando estávamos na casa de meus avós em Botafogo. Já a luta às vezes é para eu pôr em prática o que está filosofado no filme o clube da luta, outra vezes tem a ver com aquela máxima, é melhor ser um guerreiro no jardim, do que um jardineiro em uma guerra, ou seja, lutar é sempre uma questão filosófica sendo colocada em pratica, mesmo quando se está fazendo sombra, ainda assim é o caminho do guerreiro.

Já me angustiei mais pela por precisar ter mais dinheiro, mas eu acho (as vezes) que isso já está se acertando de forma bem lenta, mas está. Eu tinha muito medo desses assuntos quando o Lucas nasceu. Já senti as dores de não conseguir manter a calma, por isso meditar é preciso, já senti falta de fazer shows, mas consegui fazer alguns bons durante esta jornada e acho que descobri até onde consigo chegar, só que nesse quesito eu espero estar errado. Sinto falta de cachoeiras, elas precisam estar mais presentes em meu cotidiano e ir ao cinema em configurações diferentes. Outra coisa que precisa entrar nesta rotina é o teatro. Ir em cinemas vazios e aleatórios assistir filmes que estão fora do grande circuito eram momentos saborosos. Ir ao teatro me fazia crescer de forma exponencial.

A falta de grana já me deixou infeliz e com medo do futuro, a falta de lógica também, assim como o desdém (e o nojo) que levou meus pensamentos para caminhos sombrios. A falta de confiança também já me levou a estradas bem ruins, repetir o erro e não conseguir acertar me levou em estradas solitárias. Hoje em dia só preciso que respeitem meu espaço que já está de bom tamanho e só aceito cobranças recíprocas. Repetindo: nojo é uma palavra que eu sinto aversão. Já trilhei caminhos

bem esquisitos e que só me faziam me sentir mais vazio, espero ter aprendido algo com eles.

Coisas para fugir: da procrastinação, falta de grana, de ficar longe dela e da presença da minha mãe. Procrastinação pois não lido bem com o tédio, eu preciso estar sempre em movimento, e o ócio me causa agonia, aquela tal ansiedade de alta performance. A falta de grana acho que é quase óbvio né? Infelizmente, atualmente eu percebo que dinheiro compra infelizmente felicidade, se um dia eu mudar de opinião, eu te aviso. Ela, pois é a minha esposa, é o que me completa neste planeta. E minha mãe por ser alguém que foi tóxico em minha vida e me faz me sentir mal e mau.

Só para deixar registrado, passados mais de quinze anos ainda estou afim da Vanessa e acordar namorando com ela (mesmo se não tiver sexo) é o ápice. Minha vida amorosa às vezes é quase perfeita, só quero sempre que hoje esteja melhor do que foi ontem e espero poder sempre mais.

Por muito tempo o item mais caro que eu carregava era meu brinco, e depois que ele caiu e se perdeu, deixei pra lá, acho que foi preguiça de comprar outro. Agora o item mais caro que carrego é o meu relógio.

Eu preciso comprar um MPC, um piano elétrico, o Sugar para a cozinha e um fone da HDJ. Antes queria comprar uma mochila, um cavaquinho e um pedal de voz, mas já resolvi esta parte. Mas no fundo o verbo está errado, não é precisar, é querer, pois na verdade atualmente eu acho que não preciso de mais nada, porém, as amarras consumistas me fazem desejar coisas das quais eu não preciso.

As invenções mais importantes (ao meu redor) são a Máquina de Lavar, que nos dá mais temporalidade no dia a dia; o MP3 Player para ouvir a playlist de nossas vidas e os aparelhos modernos não substituíram ele, apenas aglutinaram o conceito que na verdade nasceu nas mixtapes caseiras dos K7s; o Kindle para carregarmos a nossa biblioteca particular no bolso e por último, o smartwatch que é um mimo para aumentar nossa produtividade, o problema dele é que também aumenta a nossa conectividade, por isso ultimamente estou usando ele mais no bolso ou na bolsa do que no pulso.

Que eu me lembre, eu nunca comprei algo que me gerasse constrangimento, talvez seja só minha cara de pau, ou minha falta de noção (sei lá) e ser meio descarado ou simplesmente eu posso ser comedido e nem perceber. Nem tudo o que somos, nós percebemos no primeiro instante. Talvez ter a centralidade de aceitar minhas próprias escolhas faz com que eu não me incomode com as mesmas, mas também a centralidade faz com que eu não fique fazendo merda por aí, a música precisa ser extrema, mas não as atitudes.

Não se esqueçam que a “Verdade” é uma grande mentira, só que muito bem estruturada. Não estou tentando ser cínico, mas é que a verdade depende de um ponto de vista, e também de interpretação, por isso ela é mutável para cada um e a cada época da história, pois o que para uns pode vir como uma benção, outros podem olhar como uma maldição. Além disso, aprendi a pouco tempo que a melhor forma de entregar uma mentira, é só cobrir ela com várias verdades, isso é assustador, mas me faz pensar como somos enganados com ideias “saudáveis”, mas no interior delas, está podre e só as engolimos sem questionar.

Às vezes minto de estar animado para não magoar as pessoas que eu amo, ou sobre não estar feliz para não preocupar ninguém, mas cada dia que passa eu tento mentir menos, nem sempre eu consigo. Essa coisa de me perguntarem se estou animado me incomoda ao ponto de me causar ansiedade. Engraçado que quanto menos eu minto, mais eu consigo me sentir animado e feliz. Mas mesmo assim é difícil dizer toda a verdade, parece que as pessoas não estão preparadas para elas, faça terapia é mais fácil, pois sinceramente, ninguém (fora do consultório) quer te ouvir sobre como você está, só quer que você esteja feliz, como uma obrigação.

Antigamente eu costumava assistir muito a Band News e o Cartoon Network, mais antigamente ainda seria incluindo a Fox e a MTV, e se voltar mais ainda, seria onde tivesse passando desenho animado na TV aberta (saudades da manchete), mas ultimamente assisto só via streaming oscilando entre Disney, Amazon e Netflix, mas quando a Globo Play não trava é incluída na lista. Mas as notícias da Band se repetem sempre tentando te amedrontar como se o mundo estivesse à beira do apocalipse. Enquanto que o Cartoon passa mais propaganda do que desenhos animados, por muito tempo e em muitas madrugadas aquele canal foi a minha melhor fuga, foi decepcionante perde-la.

Espero não estar 100% feliz e longe de mim estar 100% triste, ambos os extremos nos levam a julgamentos ilusórios, a questão é que o caminho do meio, ou seja, apenas 50% de cada um já está mais do que bom, deixando que todas as emoções fluam na hora necessária, afinal, quem também não consegue ficar triste é quem tem pouca empatia pelo mundo. Devo também acrescentar que só entende a felicidade real, quem também vivenciou a tristeza para saber o oposto do que é sentir. Voltando aos 100%, tomar decisões quando se está 100% triste ou feliz é arriscado demais e pode levar a péssimas escolhas.

Essa inconstância acho que reflete até de como eu curto o clima, gosto de dias quentes, de dias frios, de dias chuvosos e até nublados, eu gosto de sentir, só não gosto que esses dias se estendam muito e que exista oscilação entre as temperaturas e a umidade relativa do ar, mas ultimamente tenho optado pelo calor, não sei por qual motivo, mas os dias chuvosos ultimamente tem me deixado deprimido, acho que é o excesso dele que tenho experienciado, overdose de chuva, será que existe isso? Só sei que ultimamente chover, não me faz emocionalmente bem.

Eu só quero ficar de boas, entre o contentamento e a emoção, por isso retorno a afirmar que prefiro o caminho do meio, o equilíbrio sempre entre duas forças. Algumas vezes a emoção dominante é a ansiedade, outros o remorso de mãos dadas com o descontrole. E se minhas emoções fossem condições meteorológicas as vezes elas seriam tardes chuvosas de março, outras seriam noites quentes com dias frios, ou nevascas, também manhãs com neblinas e até o amanhecer do outono, ou seja, seria um clima com bastantes oscilações.

Muitas coisas me emocionam, como músicas, livros, pessoas, palavras, atitudes, etc., mas não me considero um cara sentimental e sensível, sou apenas sencientes e há estímulos diversos que conseguem tangenciar meus pensamentos mais profundos. Por isso sou facilmente emocionável com pensamentos nostálgicos, lugares nostálgicos, lugares que queria conhecer, com a arte dos outros, com a minha própria arte, com a história dos pacientes e das histórias dos meus amigos, mesmo que eu disfarce bem, muita coisa me emociona.

Detesto dormir e tento dormir o mais tarde possível, não é insônia, só acho chato e uma perda de tempo. Talvez se eu lembrasse dos meus sonhos eu teria outra relação com o sono e apesar do medo do escuro também não é sobre ele. Talvez detestaria mais ainda se fosse sozinho, pelo menos o que me conforta é que apesar da minha relação ruim com o sono, a Vanessa está sempre do meu lado. Porém, mais cedo ou mais tarde vou ter de aprender a gastar mais tempo dormindo... e descansando também.

Eu sonho acordado, de um dia conseguir viver só da clínica e dos meus investimentos. Porém, desejos são balela e só tem serventia quando há a ação, por isso é melhor correr atrás. E não abandone a ideia de fazer, por isso estou cansado de desejar, creio não precisar desta palavrinha, mas às vezes um reset cairia bem, começar do zero, e jogar tudo pro alto, como deve ser mais fácil para quem acredita em reencarnação e daqui alguns anos vai ter outra chance de fazer melhor, mas para quem só acredita em uma vida, e sem muito direito ao pós-vida, a única opção é o agora, e qualquer falha pode ser a última falha, a última chance.

Meus obstáculos são aprender mais rápido (como é difícil estudar elétrica), ter alguma fé e confiar em mim mesmo, e esses três itens resumem que meu maior obstáculo sou eu mesmo, cobrança, desconfiança e gastar tempo pensando em barreiras que na maior parte do tempo só existem na minha cabeça. Também parece que eu deveria ter mais foco em meus objetivos, mas voltando em só ter uma única vida pra fazer tudo. Que graça teria ter um único foco dentro dessa pequena vida que vai durar um pouco menos que 100 anos.

Outro ponto que vale destacar, é que muitas vezes não é questão de aprender algo novo, mas sim aprimorar velhas habilidades, dar um passo à frente do que eu já

sei e desbravar novas fronteiras. Sinto também que nunca saberei dançar. Parece bobeira esse fato, mas eu só aprendi a tocar e a discotecar para ser mais normal. Lembro de uma festa que eu fui quando eu ainda era adolescente e não sabia como deveria me portar, aí pensei "bem se eu fosse o DJ da festa, podia ter interação social sem precisar ter interação social, se eu fosse em um pagode, era só me dar um tantã que ficava entre muitos, mas podendo permanecer em silêncio".

Aprender a dançar seria perfeito. Foi por isso que eu criei o Deus da Pequena dança (leia o manifesto), e depois que ele nasceu, tudo ficou mais fácil. Quando surgiu essa figura na minha cabeça entendi que a pista não é um concurso de dança, e quem está rindo de quem dança mal, na verdade deve estar com inveja de não conseguir se soltar, e ir brincar também. E quem dança muito, ou seja, um dançarino profissional, acha legal seu esforço de dançar sem se importar com a perfeição. Queria ter uma máquina do tempo pra falar isso pra mim mesmo, depois daquela festa da Malu, ainda pequeno quando o Pedro falou para eu desistir e que nunca iria aprender. Sentei quietinho e fiquei ali por anos, até entender que eu poderia escolher o que estava tocando. Se tinha uma festa eu ficava mexendo no aparelho de som e comecei a brincar de ser DJ, aprendi a tocar um monte de instrumento, afinal, ir num samba e não saber dançar é chato, mas "me dá esse tantã que eu me viro". Mas hoje em dia eu já sambo, mesmo sem saber sambar. Esse parágrafo precisarei repetir mais à frente (com outras palavras), visto a importância dele em certas escolhas na minha vida.

Tenho dificuldade de quebrar a rotina, até as quebras de rotina são programadas, logo, não sei se posso encarar como tal. Uma estratégia que tento fazer para mudá-la de forma real, homeopática, porém sistêmica, é mudar a rota da caminhada, comprar em lojas diferentes desabituais e evitar comer sempre no mesmo lugar, principalmente se for em um shopping, a praça de alimentação de um shopping é uma feira futurista de possibilidades de baixo valor nutricional para ter de ficar indo sempre no mesmo quiosque. Parece bobeira, mas se você for muito petrificado nisso, é um puta esforço para conseguir sair da caixa. Chico Science já dizia "escolha o caminho, menos percorrido" ou algo assim.

Capitulo 5 – A “Verdade” é uma grande mentira

Nunca deixe de beijar e abraçar todos os dias quem você ama, enquanto há vida, enquanto há vontade, disponibilidade e geografia para isso. Também nunca tente se parecer com outra pessoa, é muito cansativo, trabalhoso, além de extremamente desnecessário. Quase mudando de assunto, em um antigo poema meu eu dizia que a cura para o amor era “cachaça, saquê e licor”, mas têm vezes que eu nem sei qual é de fato o melhor remédio, com o passar dos anos comecei a perceber que seria o tempo bem utilizado, posteriormente percebi que falar sobre suas dores cura e só então o tempo como tal será um fator cicatrizante. Fale o tempo que você precisar e sobre o tempo bem utilizado, crie a sua própria régua para mensurar isso, por isso não exemplifica o que seria isso, porém, sobre o amor, eu não sei se dá para mensurar quem nos ama de fato.

Não acho que já tenha feito alguma loucura de amor, creio que vou tentar algum dia. Caso eu tenha feito teria achado algo normal, e quem acha que o fez, eu acho que é só ego precisando desta chancela de ultrarromântico Veja bem, e em outras palavras, mais simples: o que alguns chamam de loucuras de amor, eu acho que deveria ser visto como cotidiano, sem mérito extra para tais feitos. É chato quando parece que o amor está fora de moda, me cansa e me entristece. O que restou do amor é só uma postagem da internet e parece que só dão validade se der engajamento, credo!

Já pensei que o tempo fosse meu inimigo, mas eu estava errado, já achei que era eu mesmo meu próprio opositor, mas isso é tão adolescente e desaprendi por maturidade, mas atualmente não sei mais, acho que não tenho um arqui-inimigo. O tempo está entre as coisas que não deveríamos brincar, nessa lista inclui também drogas e sentimentos. Não estou falando para não utilizar drogas, só não as utilizem pelos motivos errados e respeite os sentimentos dos coleguinhas e principalmente os seus próprios sentimentos. Eu afirmo que o tempo é sagrado, por isso trate-o como tal.

Às vezes precisamos ou queremos mudar nosso mundo, mas as vezes é melhor deixar como está, mas no fundo nem sei se é produtivo ter esse tipo de pensamento, visto que somos agentes de mudança, mas as vezes a mudança é a própria permanência, parece absurdo isso, mas se tudo está em movimento, envelhecendo ou evoluindo, aquilo que se apresenta imutável precisa ser analisado o motivo dessa constância. Os dias não precisam mudar, somente as pessoas que precisam.

Minhas palavras favoritas são Ubuntu, amplexos, Qapla' e Sawadee Krap. Ubuntu é uma palavra da língua quimbunda que significa “sou porque somos todos nós”, é aquela continuidade que deveria ter entre eu e você. Amplexos é unicamente uma forma poética de mandar um abraço bem apertado e bastante íntimo, além disso, eu sou adepto da abraçoterapia. Qapla' é uma saudação klingon que em uma tradução livre significa “sucesso”, me levando de volta às minhas raízes de um pequeno Trekker que ainda acredita que o melhor futuro seria o que está em Jornada nas Estrelas. Sawadee Krap é a saudação ancestral dos praticantes de Muay Thai, me dá um lugar de pertencimento e me faz lembrar que sou apenas um guerreiro em um jardim.

Sem sombra de dúvida meus pais são as criaturas mais loucas que eu já conheci. Tenho até vontade de perguntar isso “Vocês são Malucos ou o que? ” Outra pergunta boa seria "Vocês já foram felizes? E quando vocês eram felizes, como era a vida? ”. É muito difícil entender suas escolhas e acho importante esse tipo de resgate, afinal nossos pais antes de serem nossos pais, foram e são muitas outras coisas e quando for sua vez, não se esqueça disso, você é muitas outras coisas além de ser mãe e pai. E talvez entendê-los, me ajudaria a entender coisas que ocorrem hoje na minha vida.

Já tive COVID, chikungunya, algumas infecções intestinais, muitas doenças de pele (a fronteira de contato é complexa), enxaquecas de perder a conta e Coqueluche. E por incrível que pareça, quando eu estava com Coqueluche foi um dos momentos mais felizes da minha vida, isso foi quando eu era criança, pois foi a época em que meu pai esteve mais próximo de mim, nas minhas memórias foi a primeira vez que ele teve tempo pra mim, e me levava a praia várias vezes durante a semana, por isso que criar essas pontes são sagradas. Outro lugar que sempre me faz pensar nele é

andar pelo centro do Rio de Janeiro: Rua da Carioca, Edifício Central, Av. Treze de Maio, terminal Menezes cortes, tudo tem uma conexão boa com ele.

Eu pensei em deixar você,
Me livrar da dor e voar,
Eu pensei em deixar você,
Me livrar da dor e crescer.
(Mombojó)

Conselho do dia: Ignore sua mãe, seus irmãos e seus sócios. Não discuta com as pessoas do seu trabalho (seus chefes ou seus encarregados), não discuta também com o pessoal que estiver em qualquer fila, principalmente não discuta sobre religião e principalmente sobre política. Por conta (também) disso, a minha ética no trabalho depende de muitos fatores e funciona por reciprocidade. E provavelmente eu esteja enganando todo mundo, principalmente a mim mesmo. Se for para eu falar de política prefiro apenas as que estão ligadas à saúde, a luta antimanicomial e outras agendas ligadas à saúde mental. E por falar em saúde, eu deveria cuidar mais da minha, ainda há tempo.

Sobre me enganar... às vezes não consigo ter fé nem em mim mesmo, a baixo autoestima está um lixo. Carrego vários arrependimentos nesse quesito, mas tenho tentado reorganiza-los, para que se transformem em aceitação nas minhas escolhas erradas e inspirações para decisões futuras, organizar seus erros em um catálogo de experimentações é um exercício muito útil para cuidar das nossas sombras, vai que dá certo e todas as merdas que ficam fermentando aqui dentro se tornem aprendizado, aí seria lucrativo e teria valido apenas.

Matematicamente falando a vida é justa, o problema é que, não só de matemática que se constrói o existir, então nos frustramos com algumas variáveis que não podemos controlar. Eu já me senti o máximo, mas já faz tempo que eu não me sinto assim, por isso eu nem me lembro quando foi a última vez. Não é que eu me sinta o oposto, só acho que sou mais ponderado, e tenho consciência da minha arrogância, por isso tento domá-la, pois ela cria ilusões e distrações contraproducentes, não é fácil, ela é feroz e arisca. É melhor eu achar que sou um Pokémon em evolução, do que ter uma certeza inútil de ser um Pokémon lendário, pés no chão, mas ainda com a cabeça nas nuvens.

Tem dias que não dá para se divertir, é só trabalho em cima de trabalho, e eu até sei que é importante servir o outro, mas existir deve ser bem mais que o labor, ganhar dinheiro e organização. Até porque entre a ordem e a bagunça, sempre é melhor optar pelo caminho do meio, pode parecer repetitivo, mas é que há caos na ordem e também há ordem no caos, e se é algo que você preza ou deseja, seja repetitivo até que a palavra se torne concreta ou ação. Também seja repetitivo como se fosse um mantra até que aquela coisa faça sentido para você.

Ainda sobre o trabalho, acho que estou fazendo o suficiente, ou seja, poderia estar trabalhando mais? Poderia, só que de preferência com mais PSI e menos futura, assim espero. O primeiro me faz muito bem no final do dia, o segundo me faz muito mal em qualquer hora do dia, parece muita incongruência em algo tão simples, servir, trabalhar e receber por isso. Mas é legal quando o trabalho faz sentido no final da jornada e é legal também perceber alguma gratidão vindo daquele a quem você serviu.

Minha espiritualidade já foi maior e também já foi melhor, mas ainda a encontro no vento e através da música. O vento parece sempre sussurrar certas verdades que eu tento ignorar, sim, o vento fala comigo. E a música é a melhor forma para que eu consiga acreditar em algo maior, o som é uma expressão divina e por isso ela não pode ter limites e nem se prender em regrinhas composicionais. Acho que religiosidade, seja uma das coisas que tenho a opinião mais volátil e consigo mudar o que penso em questões de segundos, posso uma hora estar acreditando em deus, e durante uma caminhada me tornar ateu, crer em reencarnação no almoço e refutá-la no jantar. E por comodidade me assumo um budista não praticante. Logo, se um dia você me ver falando sobre religião e em outro dia estar me contradizendo, desculpe, mas eu tenho o direito de mudar de ideia sobre esse assunto quantas vezes eu quiser.

Me sinto em casa quando estou no palco, quando vou na cachoeira, em clínicas e hospitais, seja trabalhando ou como acompanhante, mas ainda não tive a experiência de estar internado para poder opinar nesta outra situação. O palco mexe com o ego de uma forma assustadora, ele cria ilusões no “entre” que devem ser lapidadas para que ídolos não sejam criados, nem para quem idolatra, nem para quem é idolatrado. A cachoeira é uma bateria viva de reconexão com Gaia (sim, ela existe). Mas é nos setores de saúde que são na verdade os melhores palcos, onde se transborda mais vida. Só que é vida de verdade.

Domingo de manhã é muito bom ficar em casa de bobeira, ir à feira e sair com o filho se a esposa estiver trabalhando, pois, o dia tem que ainda valer a pena, mesmo se ela estiver distante por conta de estar trabalhando. Domingo é um ótimo dia para gravar uns sons, jogar videogame e assistir anime. Sem pretensão de virar astro, mas é bem mais legal compor suas próprias canções e depois que se pega o ritmo é difícil parar. Jogar videogame deveria ser todo dia, mas como não dá, tire o dia de descanso para ele, além é claro, dos animes, que me conecta com aquele menino lá de trás que ficou impressionado quando viu Akira pela primeira vez e até hoje se emociona com essa história.

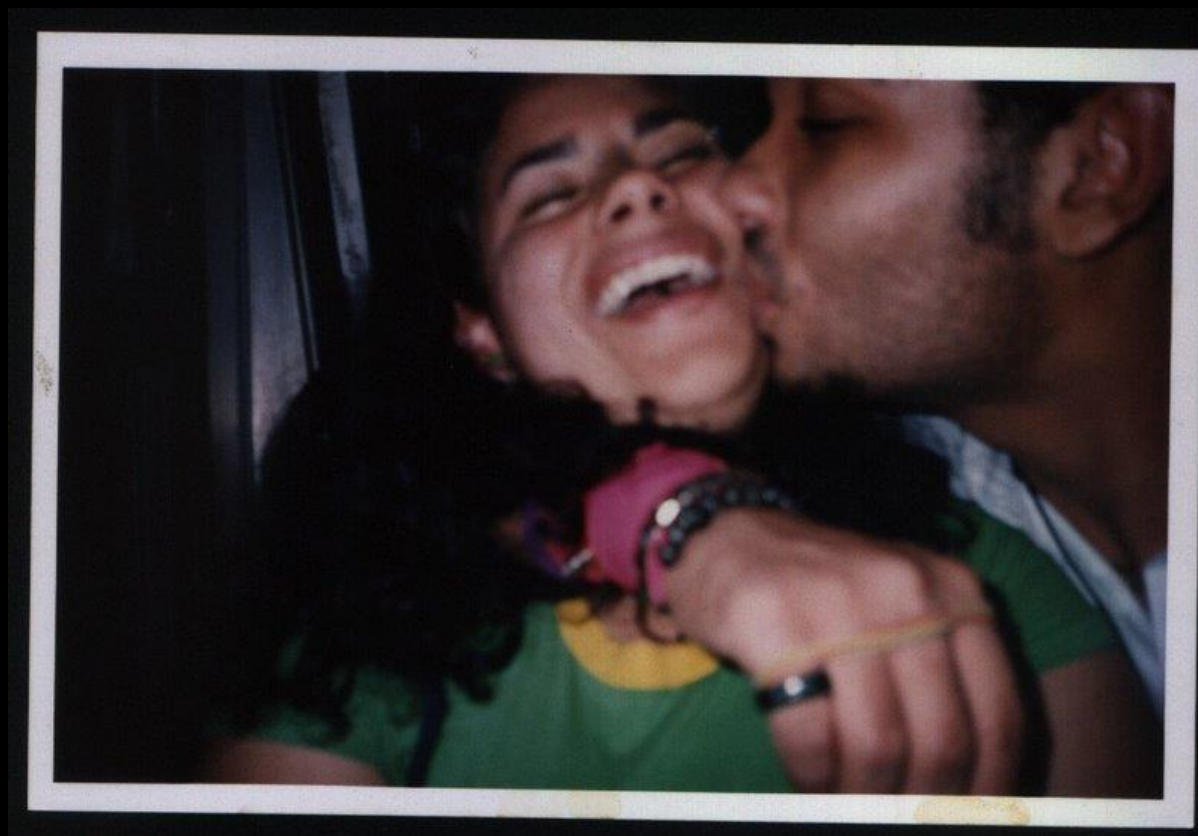
Meu maior defeito é o ciúme, sentimento de merda que muitas vezes é apreciado pela nossa cultura latina como prova de amor, porém ele é extremamente desnecessário, tóxico, e muitas vezes se disfarça de inveja (mas não é a mesma

coisa), além disso, ele corrói o ciumento por dentro. Tenho ciúme de quase tudo que faz parte do meu universo, mas este número está decrescendo devagarzinho, não sei se o desapego que está crescendo ou se é o medo de perder as coisas. Também acho que eu deveria ser menos impulsivo, e deixar o jogo rolar, sem esperar que sempre terá resultados. Não impeça como as coisas aconteçam, deixe o tempo correr, pois pode ser melhor, já dizia o grupo revelação "*deixa acontecer naturalmente".*

Já pensei que eu precisava me comunicar mais com minha avó, mas depois de tantas mentiras, chantagens e ver que ela sempre penderá a favorecer o lado da minha mãe, eu simplesmente desisti. E quando desisti, achei que não era justo me comunicar com mais ninguém e entrei em um casulo, só que fui resgatado e hoje penso que preciso me comunicar com muita gente, apesar de eu não gostar, mas aos poucos eu irei. Fui julgado e profetizado (amaldiçoado) pelas duas por anos, que nunca seria um bom psicólogo, e isso era humilhante demais, mas um dia lendo alguns quadrinhos eu entendi que não dá para "salvar" (ou ajudar) todo mundo. Na cruz vermelha também aprendemos isso, em meio a um desastre não dá para salvar todos. E na prática clínica se entende que só quem deseja se aceitar como é, tem a capacidade de evoluir, é o paradoxo da mudança. Por isso deixei de lado tanto julgamento, deixei de lado tanto de ser pisado e resolvi crescer. Parece até pecado na nossa filosofia cristã dizer que alguns pais são tóxicos. Como se fossem sagrados e não pudessem fazer mal para seus filhos. Aprendi com um tempo que o mandamento "Honrar teu pai e tua mãe" é interpretado de forma errada, pois caso a atitude de seus pais lhe faça mal, você pode honrá-los até bem longe deles, também lembrei de outro detalhe, eu não sou cristão.

> *Honrar pai e mãe significa que você olha para os seus pais sem filtros de julgamentos, apenas olha como quem concedeu-lhes a vida e a grande experiência de estar vivo. Honrar pai e mãe significa tomar a vida tal como ela lhe foi dada. Não significa dizer "sim" a tudo que eles ditam, pois isso é uma postura infantil. (Anna Luísa Araújo.)*

Eu deveria ser mais presente e paciente com minha família, talvez eles seriam mais felizes. Lembrando que a minha definição de família é: Vanessa e Lucas, ou seja, esse é meu Power Trio Lindo, o Clã Pifano Malta que estão sempre comigo, não podendo esquecer nessa fórmula a Lara (a gatinha), que nos emula no quarteto fantástico, no qual eu acho que eu sou o Coisa. Eu tenho gratidão pela minha família, pelo mundo girar de forma independente, pela vida e seus ciclos. A família é o bem mais precioso que se pode perder, por isso não desperdice seu tempo diminuindo seus filhos, ou aceite de bom grado quando eles crescerem e criarem muros para não serem mais atingidos contra você, não se vitimize e aceite as suas escolhas.

Capitulo 6 – Não impeça como as coisas aconteçam

Às vezes não tenho muita paciência para vida social, quando dá aquela vontade de sumir, eu me escondo na minha toca, outras vezes ela está em progresso, realizando muitos contatos e se expandindo tanto, que logo em seguida vem um “baque”, e aí preciso tirar férias e voltar para a toca. Acho que tenho ressaca social. Eu admito que eu me canso de tantos contatos depois de um tempo e preciso repor minhas energias. Acho que um dos motivos de eu ainda fumar, seja isso, pois posso sair rapidinho e me esconder por 10 minutos antes de voltar a interagir com outros humanos, outra estratégia é a dos fones de ouvido desligados, mas ainda assim batendo cabeça pra fingir que não estou ouvindo nada ao meu redor.

Por muito tempo hesitei e preferi adiar compromissos, acho que tinha muito medo, e aos poucos foi diminuindo, hoje em dia eu acho que não preciso mais hesitar. Por isso não tenho mais adiado nada, principalmente de arrancar o que me machuca. O medo te leva para lugares sombrios (já dizia o mestre Yoda), por isso é bom domá-lo, pois se fizer do modo certo ele pode te dar força, mas se fizer do modo errado ele pode te levar ao fracasso. Por isso conheça seus medos profundamente, respeite-os e os utilize como ferramentas, eles não estão aí dentro à toa.

Se fosse para escolher um superpoder seria voltar no tempo e impediria de meu país se casarem pela segunda vez. Esse lapso temporal foi muito traumático para muitos seres vivos e desnecessário para a jornada de cada um dos envolvidos, acredito eu. Se esse momento da minha história, me ajudou em algo foi apenas de me tornar mais cético, agnóstico e amargo. Na boa, doeu mais a última separação do que as anteriores, talvez por eu ser mais velho, mas também porque teve uma promessa divina, foi naquela época que perdi a minha fé.

Já precisei acordar muitas vezes muito cedo, antes mesmo do sol nascer, e muitas vezes atrasado por algo que eu nem queria mais para minha vida, cada vez me importo menos com isso, e mesmo assim, não tenho chegado atrasado para o que realmente importa. Não posso falar que isso é uma regra universal, mas percebo que me atraso mais para aquilo que eu não me importo, é quase uma sabotagem mesmo que inconsciente e um aviso do subconsciente falando: “cara, isso é chato, vai não”. Nesse mesmo prisma, eu só me atrasei uma única vez para o atendimento psicoterápico.

Tenho explorado minhas potencialidades: o tempo, a elétrica e a psicologia. Mas não sei qual foi minha maior façanha, mas controlar o relógio é meu maior capricho, sendo quase um superpoder. Consigo botar um monte de coisas dentro da minha agenda e conseguir executá-las, por exemplo: este parágrafo. Não há nada que eu não consiga fazer e agendar, e pegando o gancho do parágrafo anterior, se eu não consegui fazer, não é porque não dava tempo, mas sim, que era chato e tinha outra coisa melhor pra fazer, só não levem como uma regra pétrea sobre mim, imprevistos e fatalidades também acontecem.

Me considero um pai tentando ser exemplar, só espero não estar errado, e só o tempo dirá, como será que o Lucas irá editar as memórias de seus dias como criança? Espero ainda existir para descobrir isso. Já que, por mais incrível que pareça, o futuro é incerto, mesmo que boas pontes sejam construídas no presente, ruínas podem nos aguardar amanhã e castelos podem ser construídos com entulhos que estão sendo descartados hoje. Por isso, não se cobre tanto e curta a jornada.

Meu dia favorito é a sexta-feira, não por preceder o final de semana, mas por ser desde 2017 o dia que comecei a clinicar de forma efetiva, por isso se tornou um dia de realizações. Antes mesmo, na época da faculdade, eu o intitulei meu feriado particular, que era o “dia internacional do Tiago”, onde eu podia fazer o que eu quisesse. Além disso, é o dia do carioca comer feijoada e eu adoro. Mas admito que esse título era exatamente egocêntrico e idiota, mas o feriado ainda existe, visto que sexta-feira ainda é o dia que eu faço o que eu quero, além de ser na última sexta-feira do mês o dia escolhido para realizar os lançamentos musicais.

Todos os dias tenho conversas inspiradoras, pois a fala e a escuta me inspiram bastante, com meu filho, esposa, amigos, clientes PSIs e até as que eu tinha na

Futura por incrível que pareça. Mídias também me inspiram, músicas, séries, filmes, podcast e é claro, desenhos animados (e não esqueça dos animes). Os clientes PSIs estão entre as coisas que mais me motivam, eles e a vida em si. Minhas fontes de inspiração: Gonzaguinha Basquiat, Foucault, meus clientes, meu filho, o Mundo (a vida, o universo e tudo mais).

O fluxo de pessoas (e seus múltiplos ruídos) é onde busco minha criatividade, pois o barulho em si pode dar prazer, caminhando na rua (em ruas movimentadas ou na solidão da madrugada), andando de trem, tomando café, lavando louça (de fone de ouvido). Outras receitas para isso: Café sem açúcar com morango com açúcar. Porém ultimamente tenho me organizado para não depender mais de fontes criativas e tenho focado em utilizar mais planilhas e prazos. Aprendi a não depender dessa tal inspiração artística, afinal realmente na hora de fazer tem muito mais a ver com transpiração, técnica, erro e ensaio, do que ficar sentado esperando a ideia de uma milhão de dólares aparecer. Mas nunca deixo de lado meu fone de ouvido, nossa, quando tédio eu sinto, principalmente na rua, se não puder utilizá-lo, chego a grunhir de tristeza esperando conseguir me reconectar com ele.

A madrugada é irresistível, assim como o caos e ter a consciência de ser um agente da história. Na madrugada sempre encontro o inesperado e é onde eu guardo meus maiores segredos, é onde encontro as criaturas mágicas e míticas, não que elas não existam de dia, mas a noite o silêncio das ruas e menor fluxo de pessoas ajuda com que sejam percebidas, além do que, elas ficam mais à vontade para se expressarem. Sobre criaturas mágicas e míticas você pode entender de forma literal, não me importo, mas prefiro que pensem de forma alegórica. Estou falando das pessoas invisíveis, estou falando dos excêntricos, dos esquisitos, dos singulares, dos caminhantes noturnos; me sinto bem à vontade entre eles, sinto que realmente eu sou um deles, só aprendi a disfarçar.

. O caos é de onde eu vim, me criei e evolui. É onde eu aprendo a não esperar nada e me ensina a lidar com a quebra de rotina, com a quebra de contrato, com a quebra de conduta, e outros pontos de fratura. Saber lidar com as fraturas que a vida nos oferece é crucial e compreender que pertence ao caos, ou sejam quando algo dá muito errado, não existe um plano divinal tentando te ensinar alguma coisa, porém há uma escolha aí extremamente pessoal de tentar tirar alguma lição deste evento caótico, e é por isso que eu sempre pergunto “Qual é a moral da história? ” Lembrando que às vezes não há moral alguma ou simplesmente é amoral... faz parte. Mas quando uma meditação sobre a moral não cabe, eu utilizo outra pergunta: “Qual foi o lucro obtido? ”. Às vezes há lucro em nossas desventuras, mesmo que não seja monetário e essa segunda pergunta eu aprendi com o Rogério Skylab.

Também tenho a ciência de que sou um agente histórico, não é arrogância e você também é e todos os outros seres também são, ou seja, é ter uma autoconsciência que eu acredito que todos deveriam cultivar, para saberem que

nossas atitudes presente reverberam por décadas e às vezes até por séculos. O que você faz hoje pode fazer toda diferença para seus netos daqui 50 anos, mas como gosto de estudar muito sobre viagem no tempo, mesclando ao budismo e gestaltismo percebi que o que estamos fazendo hoje também tem o poder de modificar o passado. Lembrando que quando eu falo de netos, não estou falando de consanguinidade, mas sim de uma geração que virá a seguir. Outro ponto importante sobre ser um agente histórico é de tomar consciência que como a história está acontecendo agora, se não for para transformar a história, assista ela de camarote e perceba que ela está acontecendo. Não ignore o tempo, faça como Ziraldo falou no Menino maluquinho, transforme o tempo em um amigão.

Amigo é aquela pessoa que você pode mandar tomar no cu com a mesma franqueza que se pede um abraço. Mas não sei se tenho um melhor amigo fixo, mas se fosse para elencar, seria minha esposa. Não é por falta de conhecer outras pessoas incríveis, só acho prudente cativar a maior amizade com a pessoa que vai dormir ao seu lado e se tudo der certo, vai estar ao seu lado até a velhice. Escrevi amigo fixo, pois de um tempo pra cá amizades se tornaram impermanentes, fluidas e modificando de ciclos em ciclos

Já tive trancinha no cabelo, dread, corte asa delta, cabelinho de Fabrício, mas depois da calvície, tento deixá-lo raspado no melhor estilo "*mamãe sou Foucault*". É mais estratégico deixar o cabelo assim, se eu pudesse agora deixaria ele crescer só na parte do occipital com o resto da cabeça raspada. Ainda não me acostumei em pleno século XXI de que muitas esferas sociais o cabelo (padronizado) ainda importa tanto, já recebi críticas pesadíssimas por causa dos dreads, já participei de reuniões de equipe onde a pauta da reunião era se eu deveria cortar o cabelo ou não. Demorou muito para eu encarar isso como racismo e demorou mais ainda pra eu conseguir escrever sobre isso, e vai demorar mais ainda para eu falar onde aconteceu isso.

Eu deveria confiar mais nos meus instintos, o problema é que muitas vezes só faço merda baseado neles, logo, antes de confiar neles eu deveria aperfeiçoá-los para não cair nas ciladas que são criadas pela minha própria cabeça. Por isso ler Daniel Kahneman é preciso. Pois esse pensamento de que temos um sexto sentido pra resolver nossos problemas é pura besteira. Pode ter certeza que o sexto sentido foi apenas sorte da causalidade, atrelado a alguma experiência factual. Por isso, pondere antes de ter certeza, duvide antes de ter certeza e sempre questione as suas certezas.

Me preocupo em terminar o dia com mais dinheiro do que quando ele começou, também me preocupo e sonho quando a psicologia vai dar certo e se a Futura irá fechar na mesma confluência. Antigamente me preocupava sobre qual o motivo para eu ter tanta dor de cabeça, mas parece que ela sumiu gradativamente, como profetizou aquele médico com descendência oriental que eu fui quando eu era criança, ele falou que eu só tinha que comer mais agrião, e esperar a aprender a lidar com as minhas próprias emoções. Nossa! Como eu odiava salada de agrião quando

eu era pequeno, mas hoje em dia até que eu gosto, não crua, mas refogada ou em forma de caldo, resumindo, ele acertou, só não entendi o agrião nessa história, outra coisa que descobri nessa jornada com outro médico quando fui descobrir uma sinusite, e ele me explicou que eu não tinha dor de cabeça, só estava viciado em Neosaldina, e quando parei de consumi-la as dores pararam definitivamente. Veja bem, não estou falando do remédio em si, estou falando de uma criança com questões emocionais que se manifestavam em forma de dor de cabeça e que um médico falou que quando aprendesse a lidar com elas, elas iriam parar e que ao longo desse percurso tomou tanto remédio que se viciou e que quando cortou de vez as dores finalmente pararam.

Por causa das dores de cabeça eu vivi boa parte da minha infância no escuro, e quando não estava no quarto eu estava no banheiro vomitando. Foi barra, por isso que naquele verso do meu poema Ventre eu digo *"Ajoelhado no vaso Se vomita os problemas, chorando por ter Que vomitar"*. Vomitava porque queria comer um cachorro-quente em uma festa de criança como as outras, mas passava mal. Vomitava nas vésperas das provas do colégio. Vomitava quando não sabia lidar com questões emocionais. E depois de tanto vomitar eu me sentia isolado e sozinho, não tinha ninguém ao meu lado mesmo, mas ouvia muitas reclamações por estar daquele jeito, foi a partir daí que aprendi a não contar e a não gostar de pedir ajuda de ninguém.

Sempre é bom ter limão em casa, é um santo remédio para a azia, além de acompanhar bem o cigarro, nas biritas e temperar a comida, até no café fica legal. É quase um equilíbrio em tentar ser saudável, só não pense que ele vai te emagrecer, mas ele pode te lembrar de tentar isso. Eu deveria me exercitar mais, até consigo ter uma rotina, mas ela deveria ter um pouco mais de intensidade, principalmente enquanto consigo colocar essa intensidade. Mas as vezes o corpo está cansado e pensando mais em cigarro, do que outras prioridades, vai demorar para virar a chave e entender que o cigarro não vai me ajudar nos meus problemas, mas flexões podem ajudar muito mais.

Capitulo 7 – Se entregue naquilo que você faz

Meus aparelhos eletrônicos favoritos são o teclado Yamaha psr-620, celular Nokia, Kindle, Mega drive portátil e o smartwatch. Engraçado pensar que enquanto escrevo isso, todos meus eletrônicos favoritos estão apresentando algum problema, e nada disso está me afetando, só me faz refletir sobre a impermanência das coisas, sobre a necessidade de tentar ser cada dia menos materialista. Meu teclado foi invadido por uma colônia de formigas e agora o som que ele faz é esquisitão, o Nokia está de boa, mas como estragou o fone Bluetooth não estou conseguindo usar ele de modo full; o Kindle está começando a apresentar a bateria viciada e por isso não tem mais aquela durabilidade toda, o Mega drive está indo pelo mesmo caminho, além de um botão emperrado, e a pulseira do smartwatch arrebentou mais uma vez, então ele está descarregado no fundo da gaveta e alguma vezes quando eu o uso ele me causa ansiedade, por isso tenho o evitado. Aceitar a fragilidade das coisas é preciso.

Espero não conseguir fazer tudo que tenho que fazer hoje, e entendendo que está tudo bem se ficar pela metade (ou menos da metade) e mesmo assim, que eu consiga me sentir realizado, ou sinta que não preciso realizar mais nada. A questão não se finda caso fique incompleta, mas aceitar que está incompleto e que há tarefas demais em um dia, e muitas são desnecessárias (leia o manifesto contra o trabalho), isso sim é uma boa linha de pensamento. Na tela do meu laptop fica escrita a frase *“O que você conseguiu fazer hoje, é suficiente por hoje”.*

Ingredientes que precisam ter em um dia perfeito:
Sexo, música, trabalho, suor, família, poesia e um bom filme para fechar (ou anime). Mas se inverter a ordem das coisas ainda fará sentido.

Conselhos para se dar a um jovem estudante:
Se aprende muito mais no corredor da escola (ou faculdade) do que nas salas de aula, não leve tão a sério os estudos formais, se concentre nos laços criados por lá, converse com os mestres depois da aula, entenda quem são eles, aproveite mais aquele espaço e aproveite melhor o tempo fora de aula.

O meu cinismo é despertado na autopromoção, vaidade de gente que se acha muito malandra e pessoas que se acham mais inteligentes do que os outros. Como eu gosto de enrolar pessoas inteligentes e que me acham burras, é quase um hobby ou uma mania. Não existe coisa mais burra do que achar que uma outra pessoa é burra. É extremamente tacanha e às vezes até perigoso subestimar a inteligência alheia. As pessoas confundem acumular conhecimento com acumular inteligência, definitivamente não é a mesma coisa.

Outra coisa que preciso aprender é lidar com a rejeição, paralelo a isso, de um tempo para cá, eu comecei a estudar sobre a solidão do homem negro. É interessante conhecer pessoas com histórias muito semelhantes, dá uma sensação de pertencimento, quando se ouve uma narrativa de outra pessoa, mas que se parece com sua própria, temos a tendência de nos sentirmos menos alienígenas quando conhecemos histórias de outras pessoas que sentavam sozinhas em um ônibus cheio, igualmente rejeitados, mas pelo menos pertencemos a alguma coisa.

Tenho me livrado cada vez mais das tranqueiras que acumulava, e aprendido a fabricar mais lixos e acumular menos, isso ajuda no processo de seguir em frente, aceitar a impermanência e ser menos apegado, o próximo passo é me livrar das atividades extras. Isso é uma escola “me livrar de bem materiais”, pois tenho receio de me tornar um acumulador, acho que existe esse traço em minha família e tento sempre me livrar dele, não preciso ter muitas coisas. Aproveitando-me das coisas das quais devo me livrar, sem me cobrar tanto; e tudo bem se não deu para concluir as coisas ou consegui me livrar da Futura, isso provavelmente me deixaria mais leve, sendo a coisa mais pesada e complicada que eu carrego.

Quando eu for embora, dispenso lembranças, mas se for para alguém se lembrar de mim, que seja como alguém feliz, mesmo que isso seja uma mentira, mas eu juro que tentei. Tentei várias vezes, e tentei várias coisas diferentes, falhei drasticamente centenas de vezes, mas dizem que o que importa é a jornada, né? Então ainda está valendo a frase. Ou só coloquem assim “aqui jaz alguém que tentou ser feliz e nunca desistiu”. Só não acredite tanto que o que importa é somente a

jornada, isso é papo resiliente para gerar novos conformados, um rebelde nunca deve aceitar tão pouco.

Não existe um dia pior do que os dias em que Lucas está doente, me sinto muito pequeno e impotente. É estranho como racionalmente sei que isso faz parte da jornada, mas mesmo assim, várias vezes cai uma culpabilidade em cima de mim tentando me esmagar. Também não é legal quando estamos brigados, ele é melhor parte de mim, é foda quando não estamos nos entendendo. Voltando, se fosse só a jornada que importa cairia naquele papo de filosofia de bar que tudo tem uma lição a ser aprendida, mas não é assim, quando nossos filhos estão doentes muitas vezes não há nada pra se aprender, respeite o choro de uma mãe e um pai que chora pelo seu filho.

Se estiver com algum problema, abra o jogo, dizem que é mais fácil falar do que fazer, mas assimile essa lição, aqueles que acham isso falam muitas palavras vazias, pois falar francamente sobre suas dores é uma tarefa hercúlea, eu vejo isso dia a dia na prática clínica, tem que ter muita coragem para admitir que está com medo. Só tente lembrar que a vida é uma festa, mas mesmo assim eu prefiro planejar do que improvisar. E por ser uma festa tem que ser muito foda para dizer que está na merda, pois no final todo mundo quer se divertir e não pensar nas próprias dores, só os melhores fazem isso.

Gosto de receber cartas e a galera da música experimental volta e meia envia alguma com alguns presentinhos e outros mimos para serem escutados, e eu deveria parar de preguiça e enviar também mais cartinhas para os mesmos. Eu queria ter a oportunidade de conhecer melhor algumas destas pessoas, mas algumas estão tão distantes e a vida é tão corrida, outros faleceram antes da hora (abração Dehco). São amigos (ou quase), pessoas que carrego no coração, mas algumas eu nunca conhecerei ao vivo.

Também deveria conhecer melhor meus pais e principalmente meus irmãos, pois sempre nas poucas festas de família que existem esses encontros são tão ricos de informações para se construir uma história que eu consigo sentir essa tal de ancestralidade, mas nem sempre sou informado da existência das mesmas, por isso, resumindo, família é um saco, mas tentar compreendê-la pode te ajudar a ter uma vida melhor com sua esposa, filhos e irmãos; vai dar trabalho, mas é basicamente o que importa e não fazer esse resgate, muitas vezes dá ainda mais trabalho no futuro, aí é com você.

Nos dias que estou como psicólogo, geralmente são dias mais divertidos, apesar de serem dias mais responsivos. Ser mais responsável não anula o prazer que pode estar diretamente conectado. Ouço muito esta frase, “parece que você tem prazer no que está fazendo", é por aí, porém, é só um pouquinho mais complexo, pois há também a responsabilidade, que te puxa para o senso de realidade e dever. Além

do desejo que dê certo. Imagina se chegar o dia de dar simplesmente... certo? Não estou falando de ficar rico, só dar certo e funcionar. Acho que nem estaria escrevendo essa frase e sim jogando vídeo game entre um paciente e outro.

De vez em quando é bom chorar, mesmo que seja ouvindo uma música ou assistindo um filme que te emociona. Biologicamente faz bem chorar, psicologicamente também, entrar em contato com sua criança interior quando está ferida e tentar acalentá-la, e no meu caso, as mídias me ajudam a tangencia-la. Pois em dias corridos, às vezes até esqueço que tenho motivos pra chorar e apenas sigo em frente, logo, esses recursos me ajudam a voltar para a autoconsciência. Não seguir no automático é preciso, logo, se emocione de vez em quando.

Acho que conseguiria viver sem bebidas alcoólicas, mas não quero, e espero conseguir viver cada dia com menos brigas. Bebidas alcoólicas, são uma conexão direta com meu avô Delfim, que simplesmente reclamava quando bebíamos Coca-Cola a mesa em vez de vinho, ser criança nos anos 80 não era para amadores, por isso que não sei quando comecei a beber, só sei que faz muito tempo, também não tive aquela fase de beber escondido, sempre ganhei de presente dos meus familiares, ser adolescente nos anos 90 não era para os fracos. Só não gosto de beber se não for pra comemorar, beber para afogar as dores é uma merda, beber para esquecer uma briga é impraticável e pouco funcional. Beber é simplesmente uma celebração.

Três expressões para se utilizarem:

- Meu ovo!
- Teu cu!
- Divirta-se

“Meu ovo” e “teu cu” são as melhores expressões para ganhar uma discussão sem precisar argumentar, ou seja, a lei do menor esforço. Já “divirta-se” é o que eu sempre falo para o meu filho, mesmo quando ele vai para a escola, ou qualquer outro lugar, para ele sempre se lembrar que é pra tentar se divertir acima de qualquer coisa, e não é demagogia, nem pregar um hedonismo, mas sim tentar tirar o máximo de proveito do dia, tento aplicar isso, tento. Mas.... Segue para o próximo parágrafo.

Tem muito tempo que eu não consigo relaxar 100%, pois a cabeça está ligada no 220v, querendo se livrar de tranqueiras e continuar pagando as contas e ao mesmo tempo conseguindo manter a dignidade, sanidade e o mínimo de qualidade de vida. Ao mesmo tempo, ser confiante e prosseguir a jornada, pois as coisas estão acontecendo, mas às vezes parece que em doses homeopáticas, outras vezes parece que é só questão de quem está dentro não tem uma visão tão privilegiada (questão de perspectiva), por mais irônico que possa parecer. Por essas e por outras razões, faz muito tempo que eu não sei o que é me divertir para valer, que eu nem me lembro quando foi isso. Eu sei que as coisas estão acontecendo, mas não está acompanhando o ritmo da inflação dos preços no mercado

Eu poderia tentar ajudar bem mais do que eu tenho feito, o altruísmo é muito fácil virtualmente, mas no mundo real, onde as coisas acontecem MESMO, a imersão é bem mais complicada. Deveria pegar mais leve no julgamento, deveria pelo menos tentar, visto que também detesto ser julgado, então seria melhor se eu começasse a dar o exemplo, tenho tentado (eu juro). Entendendo que faço parte do todo. Eu deveria parar de duvidar tanto de mim mesmo, entender que mesmo que esperem menos que eu consiga fazer, essa expectativa negativa não pode ser um fator determinante para eu realizar menos, afinal, seremos julgados de qualquer jeito.

Ninguém poderia me ajudar, ou qualquer pessoa poderia me ajudar, afinal, tudo é uma TAZ e basta eu permitir, até eu mesmo poderia me ajudar mais. Pedir ajuda, às vezes, é mais difícil do que ajudar, demonstrar sua fragilidade é um ato de coragem e humildade, como um animal que vira de barriga pra cima pra você acariciar suas vísceras. Aceitar a nossa fragilidade e aceitar a derrota é algo que deve ser praticado. Meu filho sempre me lembra disso e faz eu perceber como tenho resistência em pedir ajuda e chego a me emocionar mas disfarço, foram muitos anos vomitando sozinho, sentindo dor de cabeça sozinho, quando eu ainda estava em formação e me sentia tão sozinho que me acostumei a ser assim, é foda e importante quando meu filho me dá esses socos.

Sinto que preciso destruir a desordem, os grupos que não me acrescentam em nada, a esperança, mas não confunda com pessimismo, pois não é a mesma coisa, é só o danado do realismo mesmo, pelo menos nesse caso. Mas às vezes tudo é uma grande construção, na verdade quase sempre, isso deveria ter uma placa escrito “em construção” ou “em modo beta”. A desordem faz com que eu não consiga raciocinar. Os grupos citados acima só me levam a procrastinação e discussões tolas. E a esperança, pois não existem milagres, apenas causas e consequências.

Me considero um ser holístico, por isso não sei se existe uma “parte” melhor da minha vida, mas sim a soma de muitas partes se torna o algo melhor, como família, clinicar, cuidar do corpo, respirar, conseguir ficar de pé, ou seja, o todo é muito mais profundo que qualquer parte separada, o todo faz muito mais sentido do que qualquer umas dessas partes separadas. Por que estar é mais importante do que ser, por exemplo: falar que sou psicólogo não define minha totalidade, mas sim, eu estou num determinado período do dia, e em outros momentos eu sou pai, músico e até brasileiro.

Três ambições: me superar, viver um dia de cada vez e Hiperviver

Capitulo 8 - Se emocione de vez em quando

Não existe generosidade, tudo é um sistema integrado, e relatar seu ato generoso, deixa de ser generosidade e se torna apenas vitrine, e nesse mundo de superexposição desconfio de qualquer ato de benevolência que apareça no feed das pessoas se autopromovendo. Os verdadeiros heróis são invisíveis. Seja invisível, mas some na vida do outro, sem mérito e nem medalhas no peito, sem plateia, apenas melhorando o todo. Ai que está a recompensa, por isso é tão difícil a generosidade, pois geralmente o outro espera a retribuição direta e imediata, mas não é assim que deveria funcionar, a recompensa vem quando se contagia o ajudado a também ajudar terceiros, também sem mérito algum.

Meu filho é meu herói.

Detesto conversas sobre o Fantástico nas manhãs de segunda-feira (não existe programa pior do que este na TV), também detesto papo de nerdice, salvo com algumas crianças que ainda tem idade para querer falar sobre isso, mas com adultos, parece só um quiz de quem sabe mais; futebol também é chato, também acho chato qualquer conversa que se possa se polarizar em um lado B e um lado A. Mas ainda é preferível falar de futebol do que sobre o que passou no fantástico, o final do dia de domingo é um momento do que me deprime muito, e lembro de muitos outros domingos com finalizações vazias e com falsas esperanças que faziam a segunda-feira começar na merda. Acho que por isso meu domingo atualmente sempre estou fazendo música, estou na piscina ou vendo anime, para afastar esses fantasmas do passado.

Que saudade de ir ao cinema, não estou falando de ir ao shopping, mas no cinema de rua, nas salas culturais, de explorar a programação de festivais, de ir sozinho ver um filme e às vezes ser a única pessoa na sessão. Já fiz muito isso, já bebi muito cachaça assistindo filmes no CCBB, Paço Imperial e Cine Odeon, já fui a minha melhor companhia. Outra coisa que sinto falta é de ir ao teatro, parece que a informação da programação ficou mais distante, dificultando a escolha e a decisão de ir. Ainda sobre as faltas, sinto falta de ir a concertos de música clássica, ia sempre, e virou um grande NUNCA, por último, sinto falta de saraus e circos. Acho que está faltando muita coisa para me completar.

Os anos estão curtos pra caralho, se movendo igual o Flash, sendo cada vez mais caros, mas pelo menos sempre há um ineditismo. Percebo isso, é dá uma certa ansiedade como o tempo voa nos meus olhos e as vezes não consigo acompanhá-los e quando percebo tudo já foi e nem deu tempo para fazer, talvez o que atrapalhe seja as rotinas, e as rotinas desnecessárias inventadas por mim. Talvez o que falte é ligar o botão do foda-se e tentar ser mais espontâneo, parar de ser hipócrita e perder tempo escrevendo sobre isso e conseguir ser de fato ser espontâneo.

Praias visitadas Recreio, Grumari, de São Pedro da Aldeia, Vilatur, Porto de Galinhas, em Cartagena, dentre outras, mas nada se compara a Praia da macumba, eu tenho uma história com ela e é um bom refúgio quando as coisas param de fazer sentido. Ela aparece em minhas músicas, e quando quero sumir, é lá que eu penso estar, é lá que as coisas já foram mais fáceis. Também é sempre bom ir a cachoeiras, está é outra coisa que estou sentindo muita falta, escrever esse relato me faz perceber as coisas que estão faltando para me sentir completo.

O casamento é um dos momentos mais legais para estar presente, lamento muito ter perdido o do Hugo, mas o da Cléo com Bruno foram ótimos, e foi muito emocionante o das minhas irmãs, mas claro que o melhor de todos foi o meu com a Vanessa. Apesar dos pesares que não cabe escrever agora, foi um dia singular e histórico. Sobre essa parte, só respondo ao vivo. A parte boa é que só quem estava lá talvez vai saber, mas a parte ruim é que muitos que estavam lá nem perceberam. Por isso posso dizer que a ressaca não passou a celebração, mas as cicatrizes parecem que foram curadas.

Encontrar borboletas e mariposa me deixam confuso, principalmente se estiverem mortas. Dentro das minhas crenças e superstições particulares, eu acredito que, se as encontrar, é um sinal de mudança, porém, se as encontrar mortas, isso também é um sinal de mudança, mas para pior. Mudar os planos é uma coisa que me deixa muito confuso, principalmente em cima da hora. Reelaborar o trajeto sem passar o cronograma é extremamente desconfortável, não é que eu não saiba improvisar, só prefiro seguir o cronograma, isso faz mais sentido. Mas quando os planos mudam eu precisaria de tempo para pensar sobre ele, e muitas vezes eu não tenho.

Cada vez eu tento buscar mais a moderação, tentando exagerar na paz excessiva e no pleonasmo, para que as coisas se repitam como mantra. Tirar um tempo consigo mesmo, para ouvir o silêncio, o som das ruas e os próprios pensamentos. Desacelerar é preciso em um mundo tão cheio de si, que te empurra a cada instante na urgência. Logo, se estiver no volante, pise no freio sempre que puder. Aumentar os prazos, sair mais, curtir mais a família, assistir mais animes e não se importar se vão lembrar de mim, não se importar se irão me ouvir, não se importar se irão me ler. Realmente, entender essa tal da desimportância é libertadora.

Já o pleonasmo é aquela repetição e repetir mais de uma vez algo que já foi dito, mas de formas diferentes. Acho que vocês vão perceber que esse texto todo é uma repetição dos mesmos assuntos. Como falei acima, a repetição se torna mantra, e através do mantra se torna um hábito, e o hábito fica mais difícil de largá-lo. Logo o pleonasmo se torna mecanismo para que o verbo se torne ato e entre na rotina. A repetição de um padrão é tão importante pra mim que se você ler de novo esse livro vai perceber que os parágrafos costumam até ter o mesmo tamanho.

Adoro conversar sobre o nada, no melhor estilo Seinfeld, utilizando daquela aleatoriedade que não chega a lugar algum e conversar sobre bobagens e frivolidades que também não chegam a lugar algum. Muitos falam até que sou muito aleatório, mas pra mim aleatoriedade é elogio, música aleatória, free jazz e improvisação. Já existe muita ordem no mundo e até aqui dentro da minha cabeça, então se consigo desviar o trajeto pelo menos no verbo, que seja, afinal, em muitos aspectos sou muito controlado e centrado. Logo a aleatoriedade se torna um exercício criativo, além de uma fuga do meu autocontrole. Mas ninguém precisa ser controlado o tempo todo também.

Não sei se estou sendo controverso com os parágrafos acima, mas se eu estiver, que se foda! Eu tenho este direito; pois eu amo de verdade as conversas aleatórias, tenho urgência para que a música (e as demais artes) sejam o mais aleatórias possível. Mas paramos por aqui! Tudo tem limite, certo? Os planos para a minha vida serão rígidos e bem estruturados para que tudo funcione dentro do cronograma, até a aleatoriedade. Colocando até os momentos de lazer escritos na agenda para que sejam dados sua devida importância, além de trazer a sensação de um mapa.

As danças da vitória para mim são o punk rock (hard-core) ou o ska. Como eu amo entrar em rodas, pois lá consigo esquecer os problemas e me sentir muito mais livre. Outra dança perfeita é a ciranda, infelizmente morando no Sudeste ela não é tão acessível frequentemente, mas a conexão entre as pessoas é incrível dentro de um cirandar, só estando imerso para entender. Tente experiênciar essas sensações, dançar com ódio de verdade, e expurgar o que dói dentro de você ou dar as mãos com pessoas desconhecidas em uma roda enorme conectando-se como um grande

organismo coletivo. Por mais que eu seja um péssimo dançarino, ainda assim eu me divirto muito no ato.

Preciso da música e a sinergia que ele pode proporcionar, se a música não lhe trouxer cinética, vá para a próxima faixa. Só acho estranho quando vejo outras pessoas que são contemporâneas a mim terem perdido o fôlego para isso, parece que colocaram o conceito de crescer como sinônimo de estacionar e não de expandir ou evoluir. Enquanto que percebo que envelhecer deixa a nossa dança muito menos pretensiosa, mas ao mesmo tempo muito mais divertida, para nós mesmos.

A casa tem que estar limpa, mas só o suficiente, não gaste tanto tempo lustrando a prataria, não que eu tenha alguma, mas essa é a alegoria ideal, não precisa estar brilhando, apenas limpo. Pode ter uma poeirinha aqui e ali. Mas se a roupa e a louça estiverem lavadas já está bom. Higiene e saber onde estão as coisas sim, mas perfeccionismo, nem fudendo. Nem fudendo gastar meu pouco tempo neste planeta passando roupa ou ilustrando os móveis, tenho mais o que fazer e acho que você também.

Eu odeio maracujá ao ponto que chego até sentir asco, para mim não faz sentido a planta, o que dirá aquele fruto esquisito. Eu diria que sou o único humano que possui maracujafobia. Mas recomendo que não pesquise isso no Google e apenas acredite em mim, pois caso faça, as fotos que aparecerão por lá são bem estranhas e eu avisei, não é para causar curiosidade em vocês, mas queria pesquisar se realmente existia isso, mas no linguajar virtualmente popular, maracujafobia é outro rolê, muito mais gore. Desculpa o parágrafo aleatório, mas eu avisei que sou assim, e você chegou até essa página por conta própria e ninguém vai ser obrigado a ler isso, eu acho.

Três peças de roupas favoritas: polaina, jaqueta e shemagh. Mas apesar disso eu prefiro o calor do que o inverno. O tempo frio em si já consome boa parte da minha produtividade, mas morando no Rio de Janeiro, o inverno é muito chuvoso, que piora tudo. No frio eu sinto mais sono, mais fome e acho que produzo num ritmo mais lento. No calor eu me sinto mais intenso, como menos fome e não preciso de tantas roupas, tenho até estudado mais sobre essa nudez transatlântica, queria abandonar as calças compridas, não entra na minha cabeça ser um melhor profissional por estar escondendo meus joelhos

O caminho do meio é o único caminho, pois entre ser professor ou aluno, eu prefiro ser os dois. Algumas escolhas são realmente absurdas e não escolher é a única saída sensata. Mas em uma sociedade polarizada, como a atual, traçar essa jornada faz com que os extremistas lhe classifiquem de isentão, mas é melhor ser oposto a um extremista do que dar qualquer reforço positivo ao mesmo. Eu percebo que o caminho mais pleno é dizer “não sei”, do que se obrigar e escolher entre dois polos patéticos para tentar encaixar numa tribo efêmera que muitas vezes você não

se identifica, além do mais, dentro dessas mesmas tribos pode haver uma polarização interna. Naturalmente isso deveria ser encarado como o surgimento de uma cauda longa, mas os mesmos quando esse fenômeno ocorre, não aceitam o surgimento de um opositor, chamando-os simplesmente de tóxicos, não tão evoluídos ou burros, como detentores do verdadeiro conhecimento. Como são tolas as pessoas evoluídas.

É preciso desacelerar, às vezes eu só queria era parar mesmo, e conseguir não fazer nada, mas é quase sempre impossível na minha programação, e só consigo parar se isso for agendado, espontaneamente, ainda é um mistério para ser aprendido, lembrando que a programação foi imposta por mim mesmo. Sábado é o único dia que eu gosto de acordar tarde, de não fazer nada, no máximo assistir desenho animado, só que até isso é programado, e faz bastante tempo que já não consigo mais fazer isso. Se tornou um dia bastante produtivo, o Lucas no teatro, um dos melhores dias na clínica presencial e ainda rola umas GIGs para fazer.

Nada é perfeito. Nada é sagrado. Dentro destas duas máximas que eu trabalho e respeito, eu as utilizo como ferramenta para buscar a imperfeição. Afinal, o perfeito é muito chato, e tentar alcançá-lo é pura ditadura, perda de tempo ou as duas coisas. O sagrado é outra coisa que eu acho extremamente irritante, pois se não se pode brincar, não sei se consigo acreditar e levar a sério, logo o profano é bem mais atraente. Se é sagrado eu desconfio se é útil ou simplesmente, se é verdadeiro, coisas reais são passíveis de piadas e devem servir para brincar. Não que todas as piadas sejam bem-vindas, não estou falando de ofender o outro com preconceitos, estou falando de EU brincar com as MINHAS verdades e VOCÊ brincar com as SUAS.

Todo mundo deveria ter um Plano B! Gosto de pensar nas duas situações, no melhor cenário possível e no pior cenário possível, pois se a segunda situação se tornar a realidade é preciso ter um plano B para pôr em prática. O que é planejado pode dar absurdamente errado, por isso tenha outros planos pré organizados na sua gaveta imaginária. Eu sei que é foda quando os sonhos não acontecem, e podem se tornar pesadelos, mas é preciso ter alguma resolução para superar essa situação. Espere o melhor se preparando para o pior, mas sendo repetível de novo, mesmo que tudo der errado ainda tente se divertir ou pelo menos fazer uma piada com a situação.

Três palavras para se meditar e utilizar como mantra: Calma, jogue e finja. Calma: calcado no livro O guia do mochileiro das galáxias, “não entre em pânico! ” Jogue, citando Guilherme Arantes (e não Elis Regina), “Vivendo e aprendendo a jogar, nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar”. Finja: pois se as pessoas não sabem jogar e ainda querem tirar tua calma, é melhor fingir do que agir por impulso, mas só às vezes. Outras vezes é melhor chutar o balde e tem sempre a terceira opção (o plano C), que é se fingir de morto. Ou seja, temos escolhas, a maioria são escolhas injustas, mas mesmo assim, elas ainda nos pertencem.

Capitulo 9 - Nada é sagrado

Paçoca é meu prazer mais singelo. Boquete é o mais secreto. Os dois ocupam um lugar muito parelho, fazendo me sentir incrível, mas botar este segundo no título do livro seria esquisito, *entre miçangas e boquetes*, até porque a paçoca é meu pensamento feliz, já o boquete é o meu pensamento profano. Para quem não está familiarizado com o conceito, o pensamento feliz é o que te dá capacidade de voar e ir para a Terra do Nunca após a Sininho te jogar o pó de Pirlimpimpim, se você ainda não entendeu o papo, recomendo que vá ler (ou assistir) Peter Pan. Outra coisa que não vivo sem é pimenta e canela, coloco em basicamente todas as refeições, desde o café da manhã, até a última refeição do dia. Mas essas especiarias nunca são singelas, pelo contrário, elas falam muito sobre o meu paladar, já que para que eu sinta o sabor, ele precisa ser intenso. E entender a palavra intensidade explica meus gostos musicais, não tem a ver com o ritmo em si, mas a entrega que eu preciso sentir em cada canção. Por esse viés talvez entendam minha decepção ao Slipknot ou o que se tornou a Nação Zumbi para a minha percepção, no primeiro faltou intensidade, no segundo ela foi sendo perdida na estrada. Sensorialmente preciso disso, filmes violentos, desenhos ácidos, sabores amargos, prazeres picantes, sensações azedas, todos os meus sentidos clamam pela intensidade. Se é pra ser doce, que seja o mais doce possível, ou me entregar sem açúcar algum para eu apreciar o amargor, minha percepção é toda assim.

Sempre há algo faltando em nossas vidas, uma insatisfação que pode ser positiva, desde que seja bem trabalhada para querermos sempre mais, para querermos melhorar, crescer e evoluir. Essa falta só não pode ser angustiante, mas sim mobilizadora. Mas sinto que sou quase exatamente quem eu queria ser quando crescesse, a única coisa que falta e que eu acho que não vai dar para correr atrás é de ser um percussionista em uma orquestra, eu achava que iria conciliar a vida de psicólogo com esta outra vida, mas o tempo passou e os sonhos foram atropelados e acho que não conseguiria recuperá-los. Também morar um tempo no Japão, não estou falando de turistar, mas sim tentar conhecer profundamente aquele lugar, esse é um sonho que ainda tenho. Mas outros estão morrendo, como morar em Paquetá e Paraty, ao mesmo tempo que outros estão nascendo, como morar em Balneário de Camboriú.

Lembrando que o contrário também é importante, que é aprender quando se está satisfeito, esse é um tópico que eu deveria aprender, para conseguir relaxar e dizer “está tudo bem, agora é hora de descansar (ou aproveitar) ”, caso contrário, se torna apenas um trabalho de acumular. Esse parar é um mistério para mim, fico pensando se não precisava ouvir de outra boca. Alguém gritar: PARA! Você não precisa fazer mais nada hoje e tudo isso que está fazendo é desnecessário. Voltamos ao pleonasmo, e voltamos à reflexão contra a produtividade.

Realmente não sei quem eu posso contar e é triste isso, mas sou desconfiado demais, infelizmente eu desconfio da minha própria sombra (literalmente). A dúvida, o niilismo e o ceticismo me leva muitas veze para estradas solitárias e sombrias onde eu não sei quem está realmente do meu lado por mim mesmo, ou por algo que eu possa representar (ou tenha) e geralmente essas mesmas estradas não me levam a lugar algum, realmente eu não me orgulho de ser assim, mas é difícil mudar esse pensamento, me faz lembrar como tenho medo daquele exercício de teatro que se joga para trás e deixa que o outro te pegue, e como fiquei feliz na única vez que consegui encará-lo, o mais irônico disso tudo é que esse mesmo lugar poucos meses depois me julgou que eu só poderia me tornar psicólogo se eu cortasse o cabelo, era a mesma facilitadora nos dois episódios, confiar no outro é uma merda.

Tenho ainda muitos segredos que poderia escrever nessas páginas, mas deixarei eles comigo, não vão aparecer aqui (é mais seguro) e espero que não apareçam em nenhum lugar, como falei lá em cima, esta é uma biografia não autorizada e só estou escrevendo o que eu acho que vai contribuir para o outro de alguma forma, falar só por falar, sem acrescentar em nada, é melhor ficar aqui dentro de mim e reservado. Isso é apenas uma catarse do que precisava gritar, às vezes sendo até hipócrita e contraditório, mas pelo menos sendo sincero, o que não está escrito, no momento não é importante para os motivos que me levaram a escrever essas páginas.

Eu fui demitido do Hospital São Lourenço (Bangu) em 2004 por não ter ido em uma reunião na qual não tinha sido informado e que até hoje não me pagaram alguns meses de trabalho, também já fui expulso de uma banda de garagem que eu formei por ter viajado para Porto Seguro e ter perdido um ensaio, detalhe e arrogâncias a parte, a banda não se sustentou e algumas semanas depois se separaram de vez. Em outra banda fui afastado pois não estávamos em sintonia, eu me achava muito mais barulhento que eles e eles se achavam muito mais barulhentos que eu, nunca chegamos em um acordo.

Eu fui expulso de casa pela minha mãe, porque a cachorra da minha irmã estava latindo e eu estava dormindo no sofá, e uns dias antederam a este episódio resolvi comemorar meu aniversário na Praça de Primeiro de Maio (Bangu) com a Vanessa e depois fui comer caranguejo no Rio da prata com ela e meu pai, e a mesma não quis ir, nem entender. Entenderam o motivo? Nem eu! Outra vez fui expulso de um show de rock também em Bangu depois da minha esposa entrar em uma briga, que situação bizarra e engraçada, pois achei que ela estava brincando com outra pessoa e eram velhas amigas que se reencontraram. Por último fui expulso em uma festa punk que me convidaram pra tocar meus Anarcofunk, e a cúpula dos velhos punks decidiram que meu som era barulhento demais para a ocupação punk deles e botaram pra tocar no lugar um CD do J Quest. Que fique registrado que a banda que me demitiu por causa de quem tinha o som mais pesado, nunca foi expulsa de casa nenhuma pelo som delas, acho que venci essa disputa. Mas vou reservar o nome deles, pois os caras são maneiros pacas, apesar de eu achar que ainda rolou um plagio em tudo isso, só nunca admitiram.

Já fui deserdado, meu galpão Xadrez foi entregue à antiga empresa da minha família e está empresa agora pertence ao meu irmão, dizem que não pertence, mas o material acumulado dentro dela é da futura. Lá um dia seria o centro da Na Cara e Coragem produções, hoje em dia, só acumula lixo e sucata. Mas também está tranquilo, tenho pensando em acabar com a Na Cara e Coragem, acho que já deu o tempo dela e já me serviu de aprendizagem, de vitrine para outras pessoas e modéstia à parte, acho que consegui bagunçar alguma coisa no mercado.

Queria tirar um tempo para escrever um romance ou uma nova sinfonia. A única sinfonia que fiz, foi no período que quebrei o pé, após ter sido atropelado por um caminhão. Compor a “Do Comportamento”, foi o que eu precisava para entender o que é a fisioterapia. Já escrever um romance é que volta e meia aparecem algumas ideias cafonas ou de realismo fantástico na minha cabeça, mas eu queria algo mais na linha cyberpunk, mas parece que não faz mais sentido, visto que essa estética não representa mais o futuro, mas sim, o ontem. O termo cyberpunk foi muito importante na minha trajetória, mas os rumos da história fizeram nos tornamos ciborgues e aceitar tal condição são incrivelmente decepcionantes. Por isso, não sei se existe um futuro interessante para ser escrito, mas um futuro cafona eu sei que existe.

Três Lemas que eu levo na vida

1 - Nossas vidas podem ser mais fáceis, mas não serão mais plenas. (Do filme Livre para voar)

2 - Somente o necessário. (Mogli, o menino lobo)

3 - Viver psicologia (assim mesmo, sem preposição)

Queria explicar o motivo de ser uma autobiografia não autorizada, na verdade eu acho que nenhuma biografia é de fato autorizada, pois nem todos os personagens citados em uma obra desta natureza foram consultados, às vezes alguns são. Logo algumas coisas que eu falei neste trabalho são apenas a minha visão dos fatos (as minhas verdades particulares) e não os fatos propriamente ditos. Uma história possui muitos ângulos para serem analisados, até se for a de um eremita em uma caverna, pois a caverna também possui sua história, e aqueles que construíram seus motivos de tomar tal decisão e de se isolar também. Por isso não pedi autorização a ninguém para escrever minhas mentiras egoístas.

Duas frases interessantes para escrever no meu epitáfio “Desculpem pelo transtorno” ou “Aqui só tem a casca, trate como tal”. Mas não quero saber como irá terminar, por favor vida, não preciso de spoiler e me pegue de surpresa e caso você tenha chegado até aqui, eu sinto muito, pois não há uma moral nesta história, mas era isso que eu precisava falar pra você. “Desculpem pelo transtorno” foi retirado do Guia do Mochileiro das Galáxias e “Aqui só tem a casca, trate como tal” é um ditado Klingon.

Outra coisa: isso não é um contrato, por isso se me encontrarem por aí não me cobrem que eu siga nada que escrevi, pois isso não é um manual de instruções de como o Tiago Malta funciona.

Credito das Imagens

Capa – Tiago Malta (abril de 2024)
Foto Inicial - Angélica Menezes (1 de setembro de 2019)
Capitulo 1 – E Algo Aconteceu: Juliana Ferreira (20 de agosto de 2019)
Capitulo 2 – Nasceu para dar errado, e daí?: Rafa Chlum (5 de maio de 2023)
Capitulo 3 – A realidade de uns é a fantasia de outros: Arquivo pessoa (final dos anos 90)
Capitulo 4 – Trabalhe seus próprios rancores: Arquivo pessoa (17 de outubro de 2005)
Capitulo 5 – A "Verdade" é uma grande mentira: Capitulo 5 – A "Verdade" é uma grande mentira – Tiago Malta, Etnia (28 de dezembro de 2018)
Capitulo 6 – Não impeça como as coisas aconteçam: Arquivo pessoal (13/01/2007)
Capitulo 7 – Se entregue naquilo que você faz: Aniversário da Malu (junho de 2008)
Capitulo 8 - Se emocione de vez em quando: Arquivo pessoal (24 de junho de 2017)
Capitulo 9 - Nada é sagrado: Magia do Amor (27 de março de 2016)
Foto final – Engenhoca (24 de junho de 2017)

Glossário:

Anarcofunk: é um gênero musical brasileiro que combina funk com ideias anarquistas. Suas letras abordam temas de liberdade, resistência e justiça social, desafiando o status que é promovendo a ação direta.

Abraçoterapia: Prática que reconhece o poder do contato físico e dos abraços como forma de terapia emocional. Abraçar pode reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e aumentar o bem-estar.

Brastemp: marca brasileira de eletrodomésticos.

Cauda longa: Estratégia de marketing que foca em produtos ou serviços de nicho, com baixa demanda individual, mas que, em conjunto, podem gerar receita substancial. Para atrair clientes e fornecer soluções personalizadas, o método usa palavras-chave específicas e segmentadas.

E.D.C. (Everyday carry): Refere-se aos itens essenciais que uma pessoa carrega consigo diariamente para enfrentar situações que acontecem dia a dia. Esses objetos podem incluir chaves, carteira, celular, caneta, ferramentas multifuncionais, dentre outros. O E.D.C. visa estar sempre preparado para qualquer situação possível.

Gamificação: uma abordagem que incorpora elementos de jogos como recompensas, desafios e competições em situações não relacionados a jogos. O

objetivo é incitar e motivar os usuários a participarem e tornar as tarefas mais divertidas e emocionantes.

Gestaltismo: é uma doutrina da psicologia baseada na ideia da compreensão da totalidade para que haja a percepção das partes.

GIG: é um termo informal que se refere a uma única apresentação de músicos ou grupos musicais, especialmente tocando música moderna ou pop, ou ainda uma performance de um comediante.

Guia do Mochileiro das Galáxias: Série de livros de ficção científica escrita por Douglas Adams. A história segue as aventuras de Arthur Dent, um terráqueo desajeitado, após a destruição da Terra para dar lugar a uma via expressa hiperespacial. O Guia do Mochileiro das Galáxias é um dispositivo eletrônico que ajuda os viajantes interplanetários a obter informações úteis.

GURPS: é um sistema de regras de RPG criado pela Steve Jackson Games. Ele oferece flexibilidade, qualidade de escrita e facilidade de uso. O GURPS pode lidar com qualquer cenário de RPG que você imagine, seja você um orc lutando contra o mal, uma espiã obscura em uma missão misteriosa ou um mercenário futurista lutando contra o sistema.

Hiperviver: adotar uma abordagem otimista e sustentável a cultura sobrevivencialista enfatizando a preparação prática, resiliência comunitária e a cooperação, em contraste com a mentalidade de sobrevivência baseada no medo.

Holofotação: é um termo que a Sra. Bira criou para descrever um fenômeno nas redes sociais. Neste contexto, o termo "holofotação" se refere a um método de obter engajamento por meio de ideias polêmicas. Assim, aumentando sua popularidade e visibilidade por meio do algoritmo das redes sociais.

Isentão: é um termo que pode ser usado para descrever alguém que aparentemente é neutro, mas na verdade tem uma posição política definida. Essa aparente discrepância pode esconder conexões políticas e é frequentemente vista como incoerência ou oportunismo.

Livre para voar: Livre para Voar é um filme de 1998, dirigido por Paul Greengrass. A trama acompanha Richard (interpretado por Kenneth Branagh), um inventor que tenta levantar voo com suas invenções, que é condenado a prestar serviços em um hospital. Lá, ele conhece Jane Hatchard (vivida por Helena Bonham Carter), uma jovem que sofre de uma doença neurológica.

Klingon: é uma raça fictícia criada para a série Star Trek. Eles são naturais do Planeta Qo’noS. Essa raça é conhecida por sua cultura guerreira.

Modo full: Gíria que expressa a realização de uma atividade com total empenho ou intensidade.

Modo hard: é uma expressão usada para descrever algo muito difícil ou impossível de realizar. É uma maneira lúdica de transmitir a ideia de algo que possui dificuldade extrema

Nação Zumbi: é uma banda de Recife dos anos 90. Ela surgiu da fusão do Loustal, uma banda de pós-punk, com o grupo de samba-reggae Lamento Negro, liderado pelo vocalista e compositor Chico Science. Ao lado da banda Mundo Livre S/A, a Nação Zumbi foi responsável pela criação do movimento cultural manguebeat.

Nerdice: fascínio por cultura pop, frequentemente associado a hobbies específicos e uma comunidade dedicada.

Pó de Pirlimpimpim: uma substância mágica utilizada para se teleportar para diferentes lugares. É como se fosse um passe de mágica que transporta pessoas de um lugar para outro.

Pokémon lendário: Pokémon são criaturas que habitam o mundo dos jogos, desenhos animados e card games. Pokémon lendário são os principais e mais fortes Pokémon, além de serem mais difíceis de capturar.

Praia da macumba: é um trecho de praia localizado entre a Pedra do Pontal e o Canal de Sernambetiba, no bairro do Recreio dos Bandeirantes, no Rio de Janeiro.

Reset: É uma expressão que se referir a reiniciar algo, muito utilizado em dispositivos eletrônicos ou em games, ou seja, ele indica a ação de voltar ao estado inicial ou recomeçar.

Seinfeld: é uma série criada por Larry David e Jerry Seinfeld. Ela foi ao ar entre 1989 e 1998 e é conhecida por seu humor irônico e situacional. A história envolve a vida diária do comediante Jerry Seinfeld e seus amigos em Nova York.

Shemagh: é um lenço tradicional do Oriente Médio. É um tecido retangular feito de algodão ou lã que serve como proteção contra o sol, vento e areia. Também serve como um símbolo cultural.

Sininho: também conhecida como Tilim-Tim, é uma fada leal e travessa, famosa por seu papel na franquia Peter Pan. Ela é pequena, de pele clara, com olhos azuis e cabelos loiros, e tem um temperamento quente e mal-humorado.

Slipknot: é uma banda de metal norte-americana formada em 1995. Conhecida por suas performances e uso de máscaras, o Slipknot se destacou na cena musical com álbuns como “Iowa” e “Vol. 3: (The Subliminal Verses) ”. A banda é composta por membros mascarados, cada um identificado por um número, e é considerada uma das pioneiras do nu-metal.

Spoiler: informação que revela partes importantes do enredo de uma narrativa, sobretudo para quem ainda não os leu, ouviu ou viu.

TAZ: Zona Autônoma Temporária (TAZ), conhecida pela sigla T.A.Z., é um conceito desenvolvido por Hakim Bey em 1985. Nessa teoria, Bey descreve a tática sócio-política de criar espaços temporários que escapam às estruturas formais de controle. A TAZ é um território momentâneo, na fronteira das regiões estabelecidas, onde a criatividade individual floresce e a informação se torna uma ferramenta-chave. Esses espaços podem ser virtuais ou físicos, e sua existência desafia o poder instituído, proporcionando liberdade e autonomia

Terra do Nunca: é um mundo imaginário criado por J.M. Barrie na peça de teatro Peter Pan e subsequentemente no romance Peter and Wendy. Nesse lugar, o tempo não avança, e as crianças nunca envelhecem. A Terra do Nunca é habitada por fadas, piratas, crocodilos e Peter Pan.

Trekker: é um termo usado para se referir aos fãs dedicados da franquia Star Trek.

Turistar: ação realizada pelo turista durante as suas viagens.

Vilatur: bairro litorâneo de Saquarema, RJ, situado entre a Lagoa de Jacarepiá e a Praia de Massambaba. Conhecido por suas belezas naturais e tranquilidade, Vilatur é um destino popular para turistas e um local de preservação ambiental.

Xambudo: Espetáculo teatral que transcende os limites da realidade, conduzindo o público a um outro lugar nenhum. Personagens enigmáticos, paisagens oníricas e uma trilha sonora envolvente compõem essa experiência sensorial.

XP: Os Pontos de Experiência representam o quanto cada personagem se aprimorou por conta do que vivenciou na aventura: inimigos que derrotou, obstáculos que superou, enigmas que resolveu, boas escolhas que fez, etc. E o principal: uma boa interpretação do personagem por parte do jogador sempre é recompensada com Pontos de Experiência extras. Marcelo Telles - Experiência e Tesouro REDE RPG (Acessado no dia 16/03/2023)
https://www.rederpg.com.br/2007/12/01/experiencia-e-tesouro/

Bibliografia

Anna Luísa Araújo - Qual o real significado de honrar pai e mãe? https://www.editoraappris.com.br/noticias/ver/291-qual-o-real-significado-de-honrar-pai-e-me#:~:text=Honrar%20pai%20e%20m%C3%A3e%20significa,isso%20%C3%A9%20uma%20postura%20infantil.

Rio de Janeiro, 19 de maio de 2024

Tiago André Marques Malta
WhatsApp / Telegram: (21) 99420-5918
E-mail: tiagomaltapsi@gmail.com
Blog: http://tiago-malta.blogspot.com/